

صحت | مسرت | توانائی

ہمدردِ صحت

دسمبر ۲۰۱۹ء



انجیر

ہر موسم میں مفید

طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل
یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔
کسی بھی مرض کا از خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔
معالج کا مشورہ بہتر رہ نمائی فراہم کر سکتا ہے۔



ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد نو نہال یا ادارہ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتب کی قیمت یا
اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام مئی آرڈر ارسال کریں۔
کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: hfp@hamdardfoundation.org
Web Foundation: www.hamdardfoundation.org
Web Laboratories: www.hamdard.com.pk
Web Idara Said: www.hakimsaid.info

دفتر ہمدرد صحت، ۱۶ ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔
کراچی ۳۸۲۳۰۰۰ — ۳۶۶۱۰۰۳۹ ایکسٹینشن ۱۶۱۲ فیکس نمبر ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۹۲-۰۲۱)
لاہور ۳۷۱۳۳۸۳ — ۳۷۱۳۳۳۶ — ۳۷۱۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۱۱۵ — ۵۲۷۱۱۵ — ۵۱۳۰۰۶۱ راولپنڈی ۵۱۳۰۲۷۴ — ۵۱۳۰۲۷۴

بہ یاد
شہید پاکستان حکیم محمد سعید
مسعود احمد برکاتی مرحوم

صحت | مسرت | توانائی
ماہ نامہ
ہمدرد صحت
کراچی

شمارہ ۱۲: جلد ۸۸
ربیع الثانی ۱۴۴۱ ہجری دسمبر ۲۰۱۹ء

مدیرۃ اعلا

سعدیہ راشد

مدیر

محمد سلیم مغل

مدیر معاون

عمران سجاد

کیپوزنگ

عبدالجبار خان

قیمت ۵۰ روپے فی شمارہ

سالانہ (رجسٹری سے) ۸۰۰ روپے
سالانہ (عام ڈاک سے) ۶۰۰ روپے

سالانہ (خریداری بیرون ملک) ۵۰۰ روپے
سالانہ (خریداری از دفتر) ۶۰ امریکی ڈالر

ناشر: سعدیہ راشد

طابع: ناس پرنٹرز، کراچی

آئی ایس ایس این ۰۸۴۴-۰۳۰۴

اس شمارے میں

۳	شہید حکیم محمد سعید	یقین محکم، عمل پیہم، محبت فاتح عالم	دین و دانش
۶	پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم	کیا آپ وزن بڑھانا چاہتے ہیں؟	
۸	شہید حکیم محمد سعید	اشتعال جذبات کا صحت پر اثر	نگارش یادگاراں
۹	مسعود احمد برکاتی	نئے سال کو زندگی کا بہترین سال بنائیے	
۱۱	مولانا وحید الدین خاں	چھلانگ نہیں	رموز حیات
۱۲	ڈاکٹر مصباح العزیز	آنکھوں کی حفاظت بے حد ضروری	
۱۵	حکیم راحت نسیم سوہدروی	انجیر — ہر موسم میں مفید	
۱۷		کھانے پینے کی اشیاء میں مضرا جزا کی ملاوٹ	
۲۰	عمران سجاد	پانی ضائع نہ کیجیے	
۲۲	پروفیسر آفاق صدیقی	بھائی برکاتی صاحب	بیاد مسافرِ عدم
۲۴	ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر	نزلہ زکام — احتیاط و علاج	
۲۶	کنز ایار خان	جگر سے غافل نہ رہیں	
۲۹		آج بیگن پکائیے	
۳۱	شائستہ افتخار	حُرمتِ رزق	
۳۳	لیاقت علی چٹوئی	مائکرو پلاسٹک — دشمنِ صحت	
۳۷	ادارہ	جدید طبی تحقیقات و معلومات	صحت کے نئے نکتے
۴۰	نسرین شاہین	جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات	
۴۲	محمد عثمان جمید	ہر دم تازہ دم، لیکن کیسے؟	
۴۵	حکیم حارث نسیم سوہدروی	سرخ گوشت کے ساتھ سلاد اور دہی کھائیے	
۴۶	شاہد احمد دہلوی	مولانا عبدالسلام دہلوی	صحت افزا ادب
۴۷	عمران سجاد	نئی کتابوں کا تعارف	انتقاد

یقین محکم، عمل پیہم، محبت فاتحِ عالم

شہید حکیم محمد سعید

میں ہو رہی تھی۔ مسافروں کی اکثریت نے بلاوجہ اپنے معدے اکل و شرب سے بھرے اور گپ شپ یا اخبار بینی میں لگ گئے۔ کچھ نے کان میں آلے لگائے اور موسیقی سننے لگے۔ رفتہ رفتہ سب نارمل نظر آنے لگے۔ میں بھی اپنا بستہ کھول کر کام کرنے لگا۔ لمبی اڑان ہو تو میں اس سے بڑا مطمئن ہوتا ہوں، اس لیے کہ مجھے بہت سے اہم کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

کوئی ایک گھنٹے بعد میں نے اپنا سر اٹھایا تو دیکھا کہ میرا پڑوسی نوجوان بدستور ٹمگین اور اُداس ہے۔ اس کی یہ اُداسی مجھ سے نہ دیکھی گئی۔ میں نے اس سے گفتگو کا سلسلہ شروع کیا۔ حال احوال پوچھا تو معلوم ہوا کہ وہ بھی میری طرح دنیا کے دوسرے سرے کا مسافر ہے اور وہ یہ سفر قسمت آزمائی کے لیے کر رہا ہے۔ اہل وطن نے اس کے لیے کبھی اپنا آغوش و انہیں کیا۔ وہ روزِ اوّل سے اس ملک میں جاری اور روز بروز قوی ہونے والے استحصال کا شکار رہا۔ بالآخر تھک ہار کر اس نے دیارِ غیر میں اپنی قسمت آزمائی کا فیصلہ کیا۔ شاید قسمت اس پر وہاں مہربان ہو جائے۔ اس نے بڑے دکھ کے ساتھ ان لوگوں کی نشان دہی کی، جنہوں نے بقول اس کے اس کے ساتھ نا انصافیاں اور زیادتیاں کیں، یہی لوگ اس کی زندگی تباہ کرنے کے ذمے دار تھے۔

وطنِ پاک میں یہ المیہ دل فگار ہے کہ یہاں انسان کی قدر کا بالغ تصور موجود نہیں ہے۔ انسان کا احترام اور اس سے محبت کے بغیر قدر کا ماحول پیدا نہیں ہو سکتا۔ ہم اس حسنِ حیات سے محروم ہیں۔ ہم نکاسِ ذہن (برین ڈرین) کا اس انداز سے جائزہ لیتے ہیں اور نہ ہماری فکر کو اس نکتے تک رسائی ملتی ہے کہ ذہن انسان تغیر

کرے ارض پر زندہ رہنے کے لیے پیہم کوشش اور مسلسل محنت پہلی شرط ہے۔ اس کے بغیر کوئی شخص نہ زندہ رہ سکتا ہے اور نہ قدرت کی عطا کردہ نعمتوں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ کرے ارض نعمتوں سے مالا مال ہے۔ یہاں انسان کی ضرورت کی ہر شے موجود ہے اور راحت کے لیے ہر نعمت حاضر ہے، جو محنت اور مسلسل محنت سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔

جن افراد اور اقوام نے محنت اور سعی کو اپنا شعار بنایا، وہ سرخ رو ہوئیں اور ہوتی رہیں گی۔ دنیا میں جینے کا یہی صحیح طریقہ ہے۔ اپنی منزل کا تعین کیجیے اور پھر اس کے لیے اپنی تمام روحانی، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں اور توانائیوں کو بروئے کار لائیے۔

ایک طویل سفر کے دوران میری ساتھ والی نشست پر ایک نوجوان کچھ مغموم اور متفکر بیٹھا تھا۔ ایسے لوگ اکثر دورانِ سفر نظر آتے ہی ہیں۔ اپنوں سے ہنس ہنس کر رخصت ہونے والے جہاز کے اندر پہنچ کر ریزہ ریزہ ہو جاتے ہیں۔ یقیناً اس کے ساتھ بھی یہی صورت ہوگی۔ اپنے یاد آ رہے ہوں گے۔ پتا نہیں کب ملک لوٹے اور پھر اس وقت اس کے اپنوں میں سے کتنے اس کا استقبال کرنے اس دارِ فانی میں موجود رہیں اور نہ جانے کتنے رخصت ہو جائیں۔ بیسیوں وسوسے ہوں گے، خدشات ہوں گے، حسرتیں ہوں گی جنہوں نے اس جوانِ امروز کو پڑمردہ اور نڈھال کر دیا ہوگا۔

ایک ”سفرِ نصیب“ انسان کی حیثیت سے مجھے اندازہ ہے کہ ایسے لوگوں کے لیے رات کا سفر اچھا ہوتا ہے۔ کچھ کھایا پیا، روشنی گل کی اور اپنی نشست پر دراز ہو گئے، آنکھیں موند لیں، نیند آ گئی تو ذہن فکر امروز و فردا سے آزاد ہو گیا، لیکن آج کی پرواز روز روشن

کے بغیر مطمئن نہیں ہو سکتا اور جب اسے تعمیر کے مواقع میسر نہیں آتے اور ہمہ جہت بگاڑ ہی بگاڑ اسے نظر آتا ہے تو وہ اس دنیائے عمل کا رخ کرتا ہے، جہاں حرکت میں برکت کا تصور پوری طرح موجود ہے۔

کام یاب زندگی کے اس مسئلہ اصول پر عمل کرتے ہوئے ہر انسان کو ایک اچھا سامع بننے کی کوشش کرنی چاہیے۔ میں نے بڑی توجہ اور ہمدردی سے اس جوان امروزی کی یہ پٹا سنی اور جب مجھے اندازہ ہوا کہ اس کا غبارِ خاطر کچھ ہلکا ہو گیا ہے تو میں نے اس سے کہا:

”نو جوان من! میری ایک بات غور سے سنو۔ بے شک تم دکھی ہو، تمھاری آنکھیں اور تمھارے چہرے کی کیفیت تمھاری دلی اور ذہنی کرب کی تصویر ہیں، لیکن یقیناً جانو یہ سارے دکھ اور یہ ساری ناکامیاں تم نے خود اپنے لیے فراہم کی ہیں۔ ان کے اصل ذمے دار تم خود ہو، کوئی اور نہیں۔ اس حقیقت کو تسلیم کیے بغیر تم اپنی زندگی کو انقلاب آشنا نہیں کر سکو گے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ تمھاری غلطی نہیں ہے، لیکن تم بڑی حد تک خود اس کے ذمے دار ہو۔ غلطی اور ذمے داری میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ حالات تمھارے درپے آزار ہو سکتے ہیں، لوگوں سے تمھیں تکلیف اور دکھ پہنچ سکتا ہے اور تم ان سب کے لیے ذمے دار بھی نہیں ٹھہر سکتے، لیکن کم از کم تین چیزوں کی ذمے داری تم پر ضرور عائد ہوتی ہے: ایک تو یہ کہ تم نے حالات کو جوں کا توں کیوں جاری رہنے دیا؟ دوسرے یہ کہ حالات تم نے کیوں نہیں بدلے؟ اور تیسرے یہ کہ تم نے نئے اور بہتر حالات پیدا کرنے کی کوشش کیوں نہیں کی؟ اب جب کہ تم اسی عزم سے نئی منزلوں کی طرف محو پرواز ہو، یہ ضروری ہے کہ تم میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ تم اپنی زندگی کو بدل سکتے ہو۔ تمھارا یہ احساس اور عزم ہی تمھارے سفر زندگی کا اصل توشہ اور سوغات ہے۔ ایک ایسی طاقت اور دولت، جسے کوئی شخص تم سے چھین نہیں

سکتا۔ تمھیں ہمیشہ بہتر نتائج کی امید رکھنی چاہیے۔ تمھیں ہمیشہ اپنی محنت اور صحیح عمل کے نتیجے میں اعلا بدل اور انعام کی توقع رکھنی چاہیے۔

ہمارے سامنے خود ہمارے پیغمبر آخرا الزماں ﷺ کی اعلا ترین مثال ہے۔ ان کی کئی زندگی پر نظر ڈالو۔ اپنوں کی بیگانگی یاد کرو۔ دوستوں کی ترش روئی، بزرگوں کی بے اعتنائی، غرض ہر اعتبار سے تم دیکھو گے کہ حالات حضور اکرم ﷺ کے سراسر خلاف تھے، لیکن آپؐ نے اپنا کام اور اپنی کوشش جاری رکھی۔ حالات کو بدلتے نہ دیکھا تو طائف کا رخ فرمایا، وہاں کے سے زیادہ سنگ دلی کا مظاہرہ ہوا، بلکہ عملاً اتنی سختی برتی گئی کہ جان کے لالے پڑ گئے، لیکن اس کے باوجود آپؐ نے اپنی منزل، یعنی اعلائے کلمۃ الحق کے لیے اپنی ذمے داریوں کو ایک لمحے کے لیے فراموش نہیں فرمایا۔ ناکامیوں اور مخالفتوں کے طوفانوں کے باوجود اپنے مخالفین کی فلاح اور خیر کے لیے دعا گو رہے، کیوں کہ یہ بھی آپؐ کی ایک ذمے داری تھی۔ مکے یا طائف والوں کی سختیاں جو آپؐ کے حصے میں آئیں، آپؐ کی کسی غلطی کا نتیجہ نہیں تھیں۔ یہ غلطی تو دراصل آپؐ کے خلاف انھیں روا رکھنے والوں کی تھی۔ آپؐ نے تو اپنی ذمے داری پوری دیانت کے ساتھ نبھائی، اسی لیے بالآخر آپؐ فاتح و کامران رہے۔ میری اس گفت گو سے میرا جواں عمر ہم سفر بہت مطمئن نظر آنے لگا۔ اس کے چہرے پر امید اور حوصلے کی کرن جگمگانے لگی۔ اس نے میرا شکریہ ادا کرتے ہوئے وعدہ کیا کہ وہ ایک نئے انداز فکر اور حوصلہ تازہ کے ساتھ وطن سے دور اپنی زندگی سنوارے گا۔ وہ اپنے حالات خود تبدیل کرے گا، دوسروں سے اس کی توقع نہیں رکھے گا۔

میں اب اسے ایک بالکل مختلف انسان پاتا ہوں۔ دیارِ غیر میں رہتے ہوئے بھی وہ مطمئن اور آسودہ ہے۔ لوگ اس کی عزت کرتے ہیں، وہ جب بھی ملتا ہے، بڑی عقیدت اور خلوص سے میرا

جانتا ہوں کہ یہ پاکستان کی عظمت ہیں، رفعت ہیں۔ کل پاکستان ان کا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ کل کے لیے انھیں تیار کر دوں۔ میں ان کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تعلیم و صحت کے بغیر کارنامی ممکن نہیں۔ سچی پیہم اور جہد مسلسل ہی ان کو کامیاب انسان بنا سکتی ہے۔ وہ اپنی درس گاہوں کا احترام کریں اور علم و حکمت کی مدد سے اپنی دانائیوں کا سامان کریں۔

یقین محکم، عمل پیہم، محبت فاتح عالم
جہادِ زندگانی میں ہیں یہ مردوں کی شمشیریں

☆☆☆

شکر یہ ادا کرتا ہے۔ خود مجھے اسے کامیاب دیکھ کر دلی مسرت ہوتی ہے۔ اس نے اپنی زندگی خود سنواری ہے۔ میں نے تو صرف اس کی تھوڑی سی رہنمائی کی تھی۔ اپنی جنت تو اس نے خود اپنے خونِ جگر سے بنائی ہے۔ وہ یقیناً قابلِ مبارک باد ہے۔

میری تنگ و تاز کا محور پاکستان کے نوہال ہیں اور میری تمنائوں کا مرکز جوانانِ پاکستان ہیں۔ میں ان سے بے کراں محبت کرتا ہوں۔ میری محبت کا تقاضا ہے کہ میں نوہالانِ وطن اور جوانانِ امروز کی سر بلندیوں کا سامان کروں۔ میں ان کو تعلیم اور تربیت سے آراستہ دیکھنا چاہتا ہوں، کیوں کہ میں اس حقیقت کو خوب

عوامی طب - وقت کی ضرورت

اتانیت (QUACKERY) ایک لعنت ہے، جس سے ترقی پذیر ملکوں کا شاید ہی کوئی ملک محفوظ ہو۔ اتانیت نے طبِ قدیم کو سخت نقصان پہنچایا ہے۔ اتائی حکیموں نے اس فنِ شریف کو بدنام کرنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی ہے۔ انسدادِ اتانیت کے لیے ۱۹۷۲ء اور پھر ۱۹۸۲ء میں دو مسوداتِ قوانین مرتب ہوئے، جن کے بعد یقین ہو چلا تھا کہ اس کا انسداد ہو جائے گا، لیکن اس کے برخلاف اتانیت فروغ پاتی رہی۔ اس وقت ملک میں اتائی معالجین کی تعداد ہزاروں سے متجاوز ہو گئی ہے اور ان میں کئی ہزار کراچی میں انسانوں کی جانوں سے کھیل رہے ہیں۔

ایک وقت تھا کہ ڈاکٹروں کی کمی کو اتانیت کا سبب گردانا جاتا تھا۔ چنانچہ زیادہ سے زیادہ میڈیکل کالجوں کے قیام کو اس کا علاج قرار دیا گیا، لیکن آج صورتِ حال یہ ہے کہ یہ مستند ڈاکٹر روزگار کی کمی یا کیشکار ہیں۔ دیہی علاقوں سے طب کی تعلیم کے لیے شہر آ کر ڈاکٹر بننے والوں کی اکثریت واپس جا کر وہاں کے لوگوں کا علاج معالجہ کرنے سے قاصر نظر آتی ہے۔ اس کا ایک بنیادی سبب ملک کے مالی وسائل میں کمی اور دوسرے طب جدید کا عوامی نہ ہونا ہے۔ یہ طب امیر ملکوں کی طب ہے، جو پاکستان جیسے غریب ملکوں میں مسائل پیدا کر رہی ہے۔

اتانیت کے فروغ کی وجہ اب خود مستند معالجین بھی ہیں، جو مہارتِ خصوصی کا لیبل لگا کر غریب عوام کے مسائل سے صرفِ نظر کرتے ہیں۔ ایسی صورتِ حال میں کئی قسم کے میڈیکل ٹیسٹ اور انتہائی گراں قیمت ادویہ کے متحمل نہ ہونے والے عوام کا اتائیوں کا شکار ہونا باعثِ حیرت نہیں ہو سکتا۔

اس کے علاوہ بین الاقوامی دوا ساز ادارے چاہتے ہیں کہ پاکستان میں طب کو سائنسی مرتبہ حاصل نہ ہو۔ اس صورتِ حال کی اصلاح اسی صورت میں ممکن ہے، جب عوام میں تیزی سے شعورِ صحت کو فروغ دیا جائے۔ طب کی تعلیم کو عوامی مزاج اور ضرورتوں کے مطابق ڈھالا جائے اور اسے دولت سمیٹنے کا ذریعہ نہ بننے دیا جائے۔ طب ایک فنِ شریف ہے اور اس کی اس خصوصیت کو برقرار رکھنا تمام معالجین کا فرض ہے۔
(شہید حکیم محمد سعید: نقطہ نظر)



کیا آپ وزن بڑھانا چاہتے ہیں؟

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم

ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

چاہتی ہیں کہ ان کے بازوؤں اور ٹانگوں میں گولائی آجائے اور ان کا سینہ بھی پُر گوشت ہو جائے۔

س: ڈبلے نوجوانوں کی کس حد تک مدد کی جاسکتی ہے۔
ج: ان نوجوانوں کو یہ بات ذہن نشین کرادی جائے کہ وہ تندرست و توانا ہیں۔ ان کو یہ معلومات بھی فراہم کی جائیں کہ ڈبلے لوگ طویل عمر ہوتے ہیں اور وہ دل، جگر، گردے کے انحطاطی امراض، ذیابیطس، سرطان اور حادثات سے بھی نسبتاً محفوظ رہتے ہیں۔ ڈبلا پن ایک نعمتِ خداوندی ہے۔ یہ ڈبلے نوجوان اپنے جسموں سے بے اطمینان ہی نہیں، بلکہ بے زار بھی ہیں۔ ان کو یہ یقین دلادیا جائے کہ وہ جیسے بھی ہیں، صحت مند ہیں اور وہ اپنے آپ سے خوش رہیں۔

س: ڈبلے نوجوانوں کو ان کی مرضی کے مطابق اعانت کیوں نہیں ملتی؟
ج: ان نوجوانوں کا مسئلہ فرہی کی نسبت زیادہ پیچیدہ ہے اور ان کی زیادہ اعانت نہیں کی جاسکتی۔ ڈبلے افراد کو اپنی فعالیت اور چلت پھرت میں کمی نہیں کرنی چاہیے، البتہ غذا جس قدر بڑھا سکتے ہیں، بڑھائیں۔

س: کیا لاغری میں موروٹی رجحان کا بھی دخل ہوتا ہے؟
ج: جی ہاں، یہ ہو سکتا ہے کہ ان کی چربی بلی بافتوں (FATTY TISSUES) میں کمی واقع ہوتی ہو اور یہ افراد کھانے کے درمیانی اوقات میں کچھ نہ کھا پاتے ہوں۔
س: کیا وزن بڑھانے کا معاملہ پیچیدہ و مشکل ہوتا ہے؟

اگر ایک بالغ آدمی کا وزن معمول کے وزن سے پانچ سے دس کلو گرام کم ہو تو یہ لاغری ہے۔ لاغری خوش حال معاشرے کا مسئلہ نہیں ہے، اس کا سبب کم کھانا اور زیادہ محنت و مشقت کرنا ہے۔ افلاس، تنہا زندگی گزارنے والے بچوں اور بوڑھوں کی غذاؤں کے معاملے میں عدم توجہی، غذاؤں سے متعلق لاعلمی، بعض امراض (مثلاً بے خوابی یا نفسیاتی عوارض)، افراطِ تھائرائڈ (THYROID) اور سنگ رزنی (غذا کے جذب میں خلل یا بدہضمی کی وجہ سے دستوں کا بار بار آنا) بھی لاغری کی وجوہ ہیں۔ خواتین کی لاغری میں عصبی عدم اشتہا بھی ایک وجہ ہے۔ ذیل میں کم وزن افراد سے متعلق سوالات و جوابات کی شکل میں معلومات دی جا رہی ہیں، جو لاغرا افراد کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں:

س: لاغرا افراد اپنا وزن کیوں بڑھانا چاہتے ہیں؟
ج: یہ افراد عموماً ۱۷ سے ۲۵ برس کی عمر کے ہوتے ہیں، وہ جب بھی آئینے میں خود کو دیکھتے ہیں تو اپنے جسم سے غیر مطمئن اور دوسروں کی نظر میں خود کو کم تر و حقیر سمجھتے ہیں اور اُداس رہتے ہیں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر ان کا وزن بڑھ جائے گا تو وہ زیادہ خوب صورت، معزز اور مقبول ہو جائیں گے۔

س: کم وزن نو عمر خواتین کے مسائل، کم وزن نوجوان لڑکوں سے کس لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں؟
ج: اس ضمن میں نو عمر خواتین بھی تشویش میں مبتلا رہتی ہیں، لیکن وہ یہ بالکل نہیں چاہتیں کہ وہ موٹی ہو جائیں، گو تھوڑی بہت بوٹی ان کے جسم پر چڑھ جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ وہ صرف یہ



صحت مند دکھائی دیں گے۔ اس ضمن میں مناسب آرام، متوازن و متنوع غذا اور ترکِ تمباکو بھی ضروری ہیں۔ خواتین بھی خود کو کئی طرح سے پرکشش بنا سکتی ہیں۔

س: اگر کوئی خاتون اپنا وزن نہ بڑھا سکتی ہوں تو وہ اس ضمن میں کیا کریں؟

ج: انھیں چاہیے کہ وہ کھانے کے درمیانی اوقات میں کچھ نہ کچھ خوردنیات (کھانے پینے کی اشیا) کھائیں، اپنے چلنے پھرنے کو کم کر دیں اور اس ضمن میں تشویش کو رفع کرنے کے لیے اپنی توجہ دوسری باتوں کی جانب کر لیں تو اُن کے وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

ج: جی ہاں، اکثر حسبِ خواہش نہ وزن بڑھایا جاسکتا ہے، نہ کم کیا جاسکتا ہے، اس لیے کہ جسم ایک پیچیدہ کارخانہ بھی ہے اور یہ معاملہ متعدد عوامل کے تابع ہے، مثلاً غذا کی مقدار و معیار، خود بخود ہونے والی حرکات و سکنات، چربی بانیں وغیرہ۔ اصل میں وزن بڑھانا بھی کم کرنے کی مانند دشوار ہو سکتا ہے۔

س: لاغر آدمی وزن میں اضافے کے لیے کیا کرے؟

ج: اس سلسلے میں وہ پہلے اپنا مکمل طبی معائنہ کروائے، تاکہ اگر تپِ دق، ذیابیطس یا افراطِ تھائرائڈ وغیرہ کا امکان ہو تو اُسے دور کیا جاسکے۔ اگر کوئی اندرونی عارضہ لاحق نہیں ہے تو یہ افراد وزن میں اضافے کو فراموش کر کے صرف دو اہداف پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں: اول جسمانی فعالیت اور دوم چہل قدمی۔ اس طرح وہ

سردیوں کی توانائی بخش غذائیں

سردیوں کے موسم میں آپ ایسی غذائیں کھائیں، جو خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ توانائی بخش بھی ہوں، مثلاً کیلا اور اخروٹ کا مکھن وغیرہ۔ کیلے کی شکر آپ کے ہضم کے نظام کو درست رکھے گی اور دن بھر کے لیے توانا بھی۔ اخروٹ کے مکھن میں موجود لیمہ (پروٹین) آپ کی توانائی میں اضافہ کرے گا۔ نارنگی کھائیے، یہ بھی توانائی فراہم کرتی ہے۔ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) پوٹاشیم اور فولیٹ ہوتا ہے، جو آپ کے جسم کی شکر میں اضافہ نہیں کرتا، بلکہ آپ کو تروتازہ رکھتا ہے۔ انناس میں میگنیزیم ہوتا ہے۔ اگر آپ اسے کھاتے ہیں تو یہ سارے دن کے لیے آپ کی توانائی اور قوت کو بحال رکھتا ہے۔ انناس ایسا پھل ہے، جس میں ۸۵ فی صد پانی ہوتا ہے، لہذا اسے کھانے سے آپ کے جسم میں پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے اور تھکن بھی نہیں ہوتی۔

جئی (OATS) سے آپ دن کے آغاز کے وقت ہی لطف اندوز نہیں ہوتے، بلکہ اس سے دوپہر کے کھانے کے وقت شکم پروری بھی کر سکتے ہیں، کیوں کہ اس میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) زیادہ ہوتا ہے، اس لیے یہ توانائی بخش غذا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ فوری طور پر حل ہونے والی (INSTANT) جئی نہ کھائیں، کیوں کہ اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو مصنوعی ہوتی ہے۔ ممکن ہے اس کا ذائقہ آپ کو اچھا لگے، مگر اسے کھانے سے آپ کے جسم میں شکر کی مقدار بڑھ جائے گی، جب کہ توانائی کم حاصل ہوگی۔ بھورے چاول میں مینگانیز ہوتا ہے، جو لیمے اور نشاستے کو توانائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ چناں چہ آپ اسے نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اسے ضرور اپنے دسترخوان کی زینت بنائیے۔ پالک میں فولاد ہوتا ہے، جو آپ کی جسمانی توانائی اور آپ کو متحرک رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ اگر آپ دوپہر کا کھانا کھاتے وقت سلاخ کے طور پر پالک کھاتے رہیں گے تو آپ کی توانائی برقرار رہے گی۔



اشتعالِ جذبات کا صحت پر اثر

شہید حکیم محمد سعید

پیارے کی موت کی خبر سن کر لوگوں کا دل اُلٹ جاتا ہے اور وہ پاگل ہو جاتے ہیں۔ ایسی بھی مثالیں ہیں کہ انتہائی غم کی حالت میں لوگوں کے بال صرف ایک رات میں سفید ہو گئے، اس لیے ضروری ہے کہ موت کی خبریں یا ایسی رنج زدہ خبریں سنانے میں بڑی احتیاط کی جائے اور اچانک نہ سنائی جائیں۔ کسی جگہ کوئی جراحی عمل ہوتا ہو تو کم زور طبیعت کے لوگوں کو وہاں نہیں جانے دینا چاہیے۔ ایک عورت بیٹھی ہوئی اپنے بچے کے کھیل کا تماشا دیکھ رہی تھی کہ یکایک اوپر سے مکان کی کھڑکی کا دروازہ بچے کے ہاتھ پر گرا اور اس کی تین انگلیاں کٹ کر بالکل الگ ہو گئیں۔ وہ عورت اس سانحے سے ایسی خوف زدہ ہوئی اور اس کے دل میں کچھ ایسا ہول سہا کہ بچے کو گود میں بھی نہ اٹھا سکی۔

پڑوسیوں نے حکیم صاحب کو بلایا۔ اس نے پہلے بچے کی مرہم پٹی کی اور اس کے بعد ماں کی طرف متوجہ ہوا، جو ایک کرسی پر پڑی رو رہی تھی اور اپنا ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ سے دبائے ہوئے تھی۔ حکیم کو یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوئی کہ بچے کی جس ہاتھ کی جو تین انگلیاں کٹی تھیں، اُسی ہاتھ کی وہی تین انگلیاں ماں کی بھی سوج گئی تھیں اور ان میں سوزش کی علامات موجود تھیں، حال آنکہ اس سانحے سے پیش تر اُس کے ہاتھ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ چوبیس گھنٹوں کے اندر اس عورت کی انگلیاں پک گئیں اور اُن میں شگاف دے کر پیپ خارج کی گئی، تب کہیں جا کر کافی دنوں میں وہ اچھی ہوئیں۔

غصہ، حسد، نفرت، رشک اور ہوس ناکی وغیرہ سب ایسے جذبات ہیں کہ ان کے اشتعال سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ دل کے قوی الاثر جذبات میں غصہ مہلک ترین جذبہ ہے۔ یہ تمام اعضائے جسمانی کو ان کے معمولی کام سے روک کر پورے نظام میں ابتری پھیلا دیتا ہے اور سب سے زیادہ اثر دل و دماغ پر پڑتا ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں کہ کسی جذبے کے فوری ہیجان کے باعث لوگوں کو صفراوی بخار، ورم جگر، التهابِ قلب اور سرسام کے امراض لاحق ہو گئے۔ غصے کا جوش اگر بار بار ہو تو اکثر یرقان، عصبی بخار، دق، فالج اور جنون تک لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی بھی مثالیں ہیں کہ جن میں غصے کا جوش غصہ کرنے والے کی فوری موت کا باعث ہو گیا۔ دوسروں کو ستانے، دوسروں سے جلنے یا دل کو غمگین کر دینے کے خیالات اگر اکثر دماغ پر غالب رہیں تو انسانی جسم کی صحت اور خوب صورتی زائل ہو جاتی ہے۔ ناگہانی خوف سے بھی بعض اوقات انسان مر جاتا ہے۔ پریشانیاں اور افکار بہت تھوڑے عرصے میں عصبی نظام کو بالکل تباہ کر دیتے ہیں۔

انتہائی خوف، غم یا کسی بیماری میں مبتلا ہو جانے یا کسی محبوب عزیز کے مرجانے کی پریشانی اکثر انسان کی تندرستی کو برباد کر دیا کرتی ہے اور اس کے دماغ کا توازن قائم نہیں رہتا۔ یہ ہمارا فرض ہے کہ اپنے مریض اور جاں بلب عزیزوں کی تیمارداری اور عیادت کریں، لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اگر وہ اچھے نہ ہوں یا مرجائیں تو ہم بھی اُن کے ساتھ مرجائیں۔ بعض اوقات اپنے کسی

نئے سال کو زندگی کا بہترین سال بنائیے

مسعود احمد برکاتی

تمام نامکمل کاموں کو اس سال کر ڈالیے

آپ نے پچھلے سال خط و کتابت کے ذریعے تعلیم حاصل کرنے کا ارادہ کیا تھا، اس کا کیا ہوا؟ کتنی کتابیں ایسی رکھی ہوئی ہیں، جن کے چند صفحات پڑھ کر آپ نے چھوڑ دیا تھا؟ کتنے ایسے کپڑے الماری میں موجود ہیں، جن کو آپ نے سینے کا ارادہ کیا تھا، مگر وہ مکمل نہ ہو سکے۔ یہ طے کیجیے کہ صبح کو ایک گھنٹہ پہلے اٹھ جائیں گے اور ان نامکمل کاموں پر اپنا وقت صرف کریں گے۔ ایک وقت میں ایک ہی کام کیجیے۔ پھر دوسرا کام کیجیے۔ اس طرح سارے کام نمٹا دیجیے۔

زندگی میں خوب صورتی کا اضافہ کیجیے

روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور تحریر کیجیے۔ گملوں میں نئے پودے لگائیے یا کوئی تصویر بنائیے یا کسی تیکے کے غلاف پر پھول وغیرہ کا ڈھ لیجیے۔ گملوں میں نئے پودے لگائیے یا گملوں کو لٹکانے کے لیے خوب صورت ڈوریاں بنا لیجیے۔

جس وقت آپ کام کر رہے ہوں تو دل میں یہ طے کر لیجیے کہ آپ نہ صرف اپنی زندگی میں، بلکہ دوسروں کی زندگی میں بھی تھوڑی سی خوب صورتی شامل کریں گے۔ اپنا بہترین تھنہ پیش کیجیے، یعنی مسکراہٹ بکھیریے۔ دوسروں کی ہمت افزائی کیجیے اور اپنا کچھ وقت دوسروں کو دیجیے یا اپنے کسی ایسے دوست کو ٹیلے فون کیجیے، جس سے کچھ عرصے سے ملاقات نہیں ہوئی ہے۔ ایک شخص کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ وہ کئی مہینوں تک

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آنے والا نیا سال آپ کی زندگی کا بہترین سال بن جائے؟ اگر یہ بات ہے تو پھر تھوڑی سی کوشش کیجیے اور اپنی خواہش کو حقیقت بنا لیجیے۔ ذیل میں چند تجاویز دی جا رہی ہیں، ذرا ان پر غور کیجیے۔

اپنی ضروریات سے ابتدا کیجیے

”خوش ہونے کے لیے مجھے اس وقت کس بات کی ضرورت ہے؟“ اس کی ایک فہرست بنا لیجیے۔ کیا آپ کو اپنے طرز زندگی میں مزید تنوع، مزید آزادی یا تخلیق کی ضرورت ہے؟ تو پھر ان ضروریات کے بارے میں غور کرنے اور منصوبہ بنانے کا یہی وقت ہے۔

متبادل صورتوں پر بھی غور کیجیے۔ آپ اپنی زندگی میں مزید تنوع کس طرح سے پیدا کر سکتے ہیں؟ اس کا جواب اتنا سیدھا سادہ ہوگا کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔ کیا آپ کو مناظر قدرت سے دلچسپی ہے؟ اگر ہے تو چہل قدمی کو نکل جائیے۔ پہاڑوں پر پنک منانے کا پروگرام بنا لیجیے یا چند پودے اپنے گھر کے پچھواڑے کی زمین پر لگا لیجیے۔

کاٹھ کباڑ سے چھٹکارے کا بہترین وقت

تمام بے کار، پرانی اور غیر مفید چیزوں سے نجات حاصل کیجیے۔ جن کپڑوں کو آپ نے عرصہ دراز سے استعمال نہیں کیا، انھیں کسی غریب کو دے دیجیے، وہ آپ کو دُعائیں دے گا۔

غیر ملک سے روزانہ اپنے ایک بیمار دوست کو ٹیلے فون کر کے اُس کا حال دریافت کرتا رہا۔

ذرا یاد کیجئے کتنے عرصے سے آپ نے کسی سے یہ جملہ نہیں کہا کہ ”مجھے آپ سے مل کر بہت خوشی ہوتی ہے؟“ نئے سال پر یہ طے کر لیجئے کہ آپ روزانہ دوسروں کی ہمت افزائی کرتے رہیں گے۔

کن باتوں کو فوفیت دیں گے، یہ طے کر لیجئے

روزانہ صبح یہ سوچئے کہ کون سا ایسا کام ہے، جو سب سے زیادہ اہم ہے اور جسے میں کرنا چاہتا ہوں؟ سب سے پہلے اسی کام کو کیجئے۔ اس کا خیال رکھیے کہ دوسرے کام اس میں رکاوٹ نہ بنیں۔ ممکن ہے آپ دن بھر اسی کام میں لگے رہیں، لیکن آپ کو یہ اطمینان رہے گا کہ وہ کام جو سب سے زیادہ اہم تھا، وہ آپ نے ختم کر لیا ہے۔

کوئی نیا اور مختلف کام کیجئے

اپنے بالوں کو کسی نئے انداز سے سنواریے۔ کوئی مشہور و مقبول کتاب پڑھ ڈالیے یا پھر اپنے کسی دوست کو لے کر کسی ایسے مقام پر چلے جائیے، جو آپ کو سب سے زیادہ پسند ہو اور وہاں بیٹھ کر طلوع آفتاب کا منظر دیکھیے۔ چند گھنٹوں کے لیے کسی ایسی جگہ پر جا کر پنک مٹائیے، جہاں آپ کبھی نہ گئے ہوں۔

کوئی نیا کام سیکھیے

کیا آپ گزشتہ کئی برس سے ایک ہی طریقے پر باغبانی کرتے چلے آ رہے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اب کوئی نیا طریقہ اختیار کیجئے۔ کیا آپ کو کھانا پکانے میں مہارت حاصل ہے؟ کسی سے نئی قسم کا کھانا پکانا سیکھیے، پرہیزی غذاؤں کو تیار کرنا سیکھیے یا کمپیوٹر نہ آتا ہو تو وہ سیکھیے۔

اس سال اپنی ظاہری شخصیت کو بہتر بنائیے

کیا آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں؟ میٹھی اور روغنی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنے کی کوشش کیجئے۔ آلو کے تلے ہوئے

قوتوں کے بجائے کچی ترکاریاں چبانے کی کوشش کیجئے۔ جس طرح کی ورزش آپ کو پسند ہو، وہ شروع کر دیجیے۔ دل لگا کر تقریر کرنے کا طریقہ سیکھیے اور مجلس میں گفتگو کرنے کا فن سیکھیے۔

کوئی ایسا کام جو عرصے سے کرنا چاہتے ہوں

کچھ عرصہ ہوا ایک سروے میں لوگوں سے دریافت کیا گیا کہ وہ اپنی ان خواہشات کے بارے میں بتائیں، جنہیں وہ پورا نہ کر سکے ہوں۔ چنانچہ جو جوابات ملے، وہ کچھ اس قسم کے تھے: ”میری کافی عرصے سے یہ خواہش ہے کہ میں دنیا کی سیر کروں۔“

”مدتوں سے مجھے پیانو بجانے کا بڑا شوق ہے۔ کیا میں بھی اسے سیکھ سکتا ہوں؟“

”میں غریب و نادار بچوں کے لیے ایک اسکول بنانا چاہتا ہوں۔“

”میں ایک کتاب لکھنا چاہتا ہوں۔“

”میں مسجد کی تعمیر میں حصہ لینا چاہتا ہوں۔“

تو پھر لیجئے نا! کون روکے ہوئے ہے؟ ایک فہرست بنالیجئے، جس کا عنوان ہو ”میں کیا کیا کرنا چاہتا ہوں۔“ اسے اپنی ضروریات سے ملائیے۔

کام یا بیوں کو ڈائری میں لکھتے جائیے

اپنے اچھے کاموں اور کام یا بیوں کو روزانہ ایک ڈائری میں لکھتے رہیے۔ ہفتے وار ڈائری کا جائزہ بھی لیتے رہیے اور یہ دیکھیے کہ کون کون سی باتیں آپ کی کام یا بیوں کی راہ میں رکاوٹ بن رہی ہیں۔ اگر ایک ترکیب کارگر نہیں ہوتی تو دوسری اختیار کیجئے۔

بہر حال کچھ نہ کچھ ضرور کیجئے۔ اس بات کا پختہ ارادہ کر لیجئے کہ آنے والے نئے سال کو آپ زندگی کا بہترین سال بنائیں گے۔

چھلانگ نہیں مولانا وحید الدین خاں

سفر کو طویل تر بنا دیتا ہے۔ چھلانگ لگانے والے کا انجام ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کسی چٹان سے ٹکرا جاتا ہے یا کسی کھڈ میں جا گرتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دوبارہ وہیں پہنچ جاتا ہے، جہاں سے اُس نے اپنا سفر شروع کیا تھا۔ پھر اُسے کسی اسپتال میں داخل کرنا پڑتا ہے، جہاں وہ مدت تک علاج کے لیے پڑا رہتا ہے۔ اگر وہ عام رفتار سے چلتا تو وقت پر اپنی منزل تک پہنچ جاتا، مگر چھلانگوں کے سفر نے اس کو پیچھے کر کے اس کے سفر کو اور لمبا کر دیا۔ کسی کام میں دیر لگانا جتنا غلط ہے، اتنا ہی غلط یہ بھی ہے کہ آپ اس کو جلد پورا کرنا چاہیں۔ ہر کام کی تکمیل کا ایک وقت مقرر ہوتا ہے اور صحیح تکمیل وہی ہے، جو اپنے وقت پر انجام پائے۔ دیر کرنا اگر کسی فرد کی سستی ہے تو جلدی کرنا دوسرے فرد کی بے صبری اور خدا کی اس محکم دنیا میں دونوں بالآخر جہاں پہنچتے ہیں، وہ بے انجامی کے سوا اور کچھ نہیں۔

☆☆☆

ایک نوجوان شخص ایک بار ایک بزرگ استاد کے پاس آیا اور کہا: ”محترم! یہ بتا دیجیے کہ عالم بننے میں کتنا وقت لگے گا؟“
”۱۰ برس۔“ استاد نے جواب دیا۔
”اتنی لمبی مدت۔“ نوجوان بولا۔
استاد نے کہا: ”نہیں، مجھ سے غلطی ہو گئی۔ تمہارے عالم بننے کے لیے ۲۰ برس کی مدت درکار ہوگی۔“ نوجوان شخص نے پوچھا: ”آپ مدت میں اضافہ کیوں کرتے جا رہے ہیں؟“
استاد نے جواب دیا: ”بات کو سمجھنے کی کوشش کرو، تمہارے معاملے میں غالباً ۳۰ برس لگ جائیں گے۔“
اس گفتگو کا لب لباب یہ ہے کہ جو مقصد عام رفتار سے ۱۰ برس میں حاصل ہوتا ہو، اس کو اگر آپ دس دن میں حاصل کرنا چاہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ چھلانگوں کے ذریعے اپنا سفر طے کرنا چاہتے ہیں اور چھلانگوں کے ذریعے کیا گیا سفر ہمیشہ اصل

مرد وہ ہیں جو زمانے کو بدل دیتے ہیں

ابراہام لنکن (۱۸۰۹ء-۱۸۶۵ء) جدید امریکا کا معمار ہے۔ امریکا کی سیاسی تاریخ میں اس کو بہت نمایاں مقام حاصل ہے، مگر لنکن کو یہ کام یابی اچانک نہیں ملی۔ اس کام یابی تک پہنچنے کے لیے اس کو ناکامی کے ان گنت زینے طے کرنے پڑے۔ ابراہام لنکن کی زندگی کو ایک شخص نے چند الفاظ میں اس طرح بیان کیا ہے: ”ابراہام لنکن ۱۸۳۱ء میں تجارت میں ناکام ہو گیا۔ اس نے ۱۸۳۲ء میں سیاست میں شکست کھائی۔ ۱۸۳۴ء میں دوبارہ تجارت میں ناکامی ہوئی۔ ۱۸۴۱ء میں اس پر اعصاب کا دورہ پڑا۔ ۱۸۴۳ء میں وہ الیکشن میں کھڑا ہوا، مگر ہار گیا۔ ۱۸۵۸ء کے الیکشن میں اس کو دوبارہ شکست ہوئی۔ لوگ اس کے بارے میں کہنے لگے کہ یہ شخص کبھی کام یاب نہ ہوگا، مگر یہی وہ شخص ہے، جو ۱۸۶۰ء میں ابراہام لنکن کے نام سے امریکا کا سولہواں صدر منتخب ہوا۔ اس کی کام یابی کا راز یہ تھا کہ وہ جانتا تھا کہ شکست کو کیسے تسلیم کیا جائے، یعنی شکست کو عارضی طور پر تسلیم کیا جائے، نہ کہ مستقل طور پر۔“ کام یابی ہمیشہ ناکامیوں کے بعد آتی ہے۔ اس دنیا میں فتح صرف اس شخص کے لیے ہے، جو شکست کو مان لینے کا حوصلہ رکھتا ہو۔ ہر چیز کی ایک قیمت ہوتی ہے اور ناکامی کا اعتراف ہی کام یابی کی اصل قیمت ہے۔ جو لوگ یہ قیمت ادا نہ کریں، وہ کبھی اس دنیا میں کام یابی کی منزل کو نہیں پہنچ سکتے۔ اس دنیا میں کام یابی کا راز صرف ایک ہے، وہ یہ کہ آپ ناکامی کو وقتی واقعہ سمجھیں اور ناکامی کو دوبارہ کام یابی میں بدلنے کے لیے آپ کبھی اپنا حوصلہ نہ کھوئیں۔ مرد وہ ہیں جو زمانے کو بدل دیتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت بے حد ضروری

ڈاکٹر مصباح العزیز

کالاموتیا اس کے بالکل برعکس ہے۔ کالاموتیا جسے طبی اصطلاح میں ”گلوکوما“ (GLAUCOMA) کہتے ہیں۔ چشم کے مہلک امراض میں شمار ہوتا ہے۔ اگر اس کے سبب ایک بار بینائی ضائع ہو جائے تو پھر کسی صورت بحال نہیں ہوتی، تاہم بروقت تشخیص اور علاج سے بینائی مکمل طور پر ضائع ہونے سے بچائی جاسکتی ہے۔ ہمارے یہاں یہ تصور عام ہے کہ سفید موتیا دائمی ہو جائے تو کالے موتیے میں بدل جاتا ہے، جو قطعاً درست نہیں۔ موتیے کا عارضہ عمر کے کسی بھی حصے، خصوصاً بڑی عمر میں لاحق ہوتا ہے۔ بعض کیسوں میں یہ موروثی بھی ہوتا ہے۔

سفید موتیے کے علاج کے لیے بذریعہ آپریشن آنکھ کی جھلی نکال کر اس کی جگہ مصنوعی لینز لگایا جاتا ہے، تاکہ زندگی معمول کے مطابق بسر کی جاسکے، جب کہ کالے موتیے کا علاج بروقت تشخیص ہی سے ممکن ہے، لہذا جب عمر چالیس سال سے زیادہ ہو جائے تو خواہ کوئی تکلیف ہو یا نہ ہو، آنکھوں کا سالانہ طبی معائنہ لازماً کروایا جائے اور اگر کالاموتیا فیملی ہسٹری میں شامل ہو تو پھر خاندان کے تمام افراد ہر سال اپنی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔ کالے موتیا کا علاج اس کی نوعیت کے مطابق ادویہ، آنکھوں کے قطرے، لیزر شعاعوں اور سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

نظری کم زوری دور کی بھی ہو سکتی ہے اور نزدیک کی بھی۔ گزشتہ چند ہائیوں سے ہر عمر کے افراد، خاص طور پر بچوں میں نظری کم زوری کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، جس کی

ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں تیس کروڑ ساٹھ لاکھ افراد اندھے پن کے مرض میں مبتلا ہیں، جب کہ صحت کے ایک جریدہ "LANCET GLOBAL HEALTH" میں شائع شدہ ایک رپورٹ میں خدشہ ظاہر کیا گیا ہے کہ اگر بینائی سے متعلق طبی مسائل میں اضافے کی یہ رفتار رہی تو ۲۰۵۰ء تک دنیا بھر میں اندھے پن کے شکار افراد کی تعداد ایک ارب پندرہ کروڑ تک پہنچ جائے گی۔ امراض چشم کے مریضوں کی تعداد کے اعتبار سے پاکستان دنیا کا تیسرا بڑا ملک ہے، جہاں دو کروڑ افراد بینائی کے مختلف عوارض کا شکار ہیں، جن میں تیس لاکھ بچے بھی شامل ہیں، جب کہ ان مریضوں میں سے ۸۰ فی صد مریض موتیا کے مرض میں مبتلا ہیں۔

یوں تو آنکھوں کی بے شمار بیماریاں ہیں، مگر ہمارے یہاں نظری کم زوری، سفید اور کالاموتیا زیادہ عام ہیں۔ سفید موتیا ایک ایسا عارضہ ہے، جس میں آنکھ کا عدسہ بتدریج دھندلا ہو کر بینائی تک ضائع ہونے کا سبب بن جاتا ہے۔ اصل میں عمر کے ساتھ آنکھ کے عدسے میں ٹوٹ پھوٹ سے گدلا پن تو آتا ہے، لیکن بعض اوقات یہ اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ آنکھ کے اندر مکمل طور پر روشنی ہی نہیں پہنچ پاتی، جس کے باعث افراد اور چیزیں غیر واضح نظر آنے لگتی ہیں، یہاں تک کہ روزمرہ امور انجام دینا دشوار ہو جاتا ہے، تاہم سفید موتیے کی ایک قسم ایسی بھی ہے، جس میں مریض کے معمولات زندگی متاثر نہیں ہوتے۔



ہو جاتی ہے۔ اس کی عام علامات میں آنکھوں سے پانی آنا، آنکھوں کا متورم ہو جانا اور چہن کا احساس وغیرہ شامل ہیں۔ بعض اوقات سوکر اٹھنے کے بعد پوٹے آپس میں چپک جاتے ہیں تو از خود کسی بھی قسم کے آنکھوں کے قطرے وغیرہ استعمال کرنے کے بجائے ماہر معالج سے رجوع کیا جائے۔ علاوہ ازیں بعض امراض بھی آنکھوں پر مضر اثرات مرتب کرتے ہیں، جیسا کہ ذیابیطس۔ اس کا اندازہ اس طرح لگائیں کہ اندھے پن کے شکار لگ بھگ ۵۰ فی صد مریض ذیابیطس کا شکار ہوتے ہیں، جب کہ متاثرہ مریضوں میں سفید یا کالے موٹے کے امکانات بھی عام افراد کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ ذیابیطس سے متاثرہ

بنیادی وجہ انفرنیٹ، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، موبائل اور ٹیلیفون وغیرہ کا بڑھتا ہوا استعمال ہے۔ نظر کی کم زوری سے محفوظ رہنے کے لیے ان الیکٹرانک ڈیوائسز کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ پھر موجودہ دور میں چون کہ دفاتر میں بھی کمپیوٹر کا استعمال ضروری ہو گیا ہے، اس لیے ہر پندرہ منٹ بعد کچھ سیکنڈ کے لیے آنکھیں اسکرین سے ضرور ہٹائیں، کیوں کہ مستقل نظریں جمائے رکھنے سے جہاں آنکھیں تھکاوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں، وہیں مزاج میں بھی چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ نیز انکنڈیشنڈ کمرے بھی آنکھوں کے پردے خشک کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک مرض آشوب چشم بھی ہے، جس میں آنکھ کی سامنے والی پھلکی متاثر

مریض کم از کم ہر چھ ماہ بعد آنکھوں کا معائنہ ضرور کروائیں۔ پھر ایک لاعلاج مرض رتوندہلا (NYCTALOPIA) بھی ہے، جسے عرف عام میں ”شب کوری“ کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں اندھیرے اور کم روشنی میں کچھ دکھائی نہیں دیتا، جس کی وجہ آنکھ کے اندرونی پردے کی خرابی ہے۔ یہ مرض رفتہ رفتہ بڑھتا ہے، لہذا جن خاندانوں میں شب کوری کا مرض موروثی ہو، وہاں آپس میں شادیاں نہ کی جائیں تو بہتر ہے۔

ہمارے یہاں کانڈیکٹ لینز کا استعمال بھی عام ہے، لیکن اس ضمن میں احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ناگزیر ہے، مثلاً ہمیشہ اعلامیہ کے لینز استعمال کیے جائیں، ان کا محلول ہر تین دن بعد تبدیل کریں اور ہمیشہ صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔ ختم المعیاد تاریخ کے بعد آنکھوں میں لگانے سے گریز کیا جائے۔ لینز اتارنے اور لگانے سے قبل اچھی طرح ہاتھ دھوئیں، رات کو ہرگز لگا کر نہ

سوئیں۔ اگر آنکھ میں سُرخی یا رطوبت ہو یا پانی نکل رہا ہو تو لینز ہرگز استعمال نہ کریں، لگانے سے کوئی چھین یا تکلیف ہو تو فوراً اتار دیں۔ بصورت دیگر آنکھوں کے سامنے کے حصے میں زخم بن سکتے ہیں اور اگر زخم میں تعدیہ (انفیکشن) ہو جائے تو بینائی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

اسی طرح موٹرسائیکل سوار کے لیے ہیلمٹ کا استعمال آنکھوں کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، کیوں کہ موٹرسائیکل چلاتے ہوئے ایک تو آنکھوں کو مستقل ہوا لگتی ہے، جس سے وہ خشک ہونے لگتی ہیں، دوم اگر مٹی یا ریت وغیرہ کا کوئی ذرہ آنکھ میں چلا جائے تو خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ جو غذائیں جسم کو توانائی فراہم کریں، اُن کا کھانا بینائی کے لیے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ بصارت کی کم زوری اور دیگر عوارض چشم سے محفوظ رہنے کے لیے آنکھوں کی حفاظت کی جائے اور اس کے لیے احتیاطی تدابیر پر عمل ناگزیر ہے۔

پانی سے جلد اچھی، یادداشت بہتر اور ذہن تیز

سردی کے موسم میں عام طور پر پیاس کم لگتی ہے، اس لیے کہ درجہ حرارت کم ہوتا ہے اور پسینا اتنا خارج نہیں ہوتا، جتنا گرمی کے موسم میں ہوتا ہے، اس لیے لوگ پانی کم پیتے ہیں اور اس طرح ان کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ مناسب مقدار میں صاف ستھرا پانی پینے سے نہ صرف صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں، بلکہ یادداشت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ پانی جلد کو تر و تازگی اور شادابی بخشتا ہے۔ ذہنی اور جسمانی نشوونما میں پانی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ پانی کی جب مناسب مقدار جسم میں پہنچتی ہے تو نمکیات کی کمی نہیں ہوتی۔ پانی ذہن کو توانا اور تیز کرتا ہے۔

پانی بیٹھ کر تین سانسوں میں اطمینان سے اور ہمیشہ دائیں ہاتھ سے پینا چاہیے، اس سے قلب پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ کھڑے ہو کر پانی پیتے ہیں، وہ گھٹنوں اور مثانے کی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ پانی کے ہر گھونٹ پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے، اس لیے کہ یہ بہت بڑی نعمت ہے۔

انجیر۔ ہر موسم میں مفید

حکیم راحت نسیم سوہدروی

ماڈوں کو خارج کر دیتے ہیں۔ اس طرح یہ اجزا سرطان سے بچاؤ بھی کرتے ہیں۔

انجیر غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ یہ جسم کو درکار فلوئڈ کی روزانہ کی دو فی صد کی ضرورت کو پوری کرتا ہے۔ انجیر میں کیلسیم ہوتا ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کے لیے بہت اہم اور مفید ہے۔ علاوہ ازیں انجیر میں لحمیات (پروٹینز)، گلوکوس اور فاسفورس بھی پائے جاتے ہیں۔ انجیر آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ آنتوں کی صفائی کے لیے روزانہ رات کو سونے سے قبل چار پانچ انجیر نیم گرم دودھ سے کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ انجیر نہ صرف بلڈ پریشر میں فائدہ مند ہے، بلکہ خون بھی بناتا ہے۔ انجیر دُبلے افراد کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ منہ کی بُو ختم کرتا ہے اور بالوں کو دراز کرنے میں معاون ہے۔ تلی کے درم میں دو تین انجیر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

تازہ انجیر توڑنے سے جو دودھ نکلتا ہے، اس کے چند قطرے برص کے نشانات پر لگانے سے نشانات ختم ہو جاتے ہیں۔ جن افراد کو پینانہ آتا ہو یا مسام بند ہوں، ان کے لیے بھی انجیر موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغی کم زوری، کمر کے درد اور بواسیر سے چھٹکارا دلاتا ہے۔

انجیر بچوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ ہاضم ہونے کے علاوہ جسمانی نشوونما میں بہت موثر ہے۔ انجیر ہمیشہ تازہ اور نرم کھائیں۔ کالے اور خشک انجیر میں بعض اوقات کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں، اس لیے یہ انجیر مضر صحت ہوتا ہے۔

☆☆☆

قدرت نے انسان کی غذا کے لیے سبزیاں اور پھل پیدا کیے ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ انسان کی فطری اور اولین غذا ہے۔ فطرت کے سائے میں ہی انسان کی عافیت ہے۔ فطرت سے انسان نہیں لڑ سکتا۔ فطرت سے جنگ ہر حال میں انسان کے لیے نقصان دہ ہے۔ قدرت نے انسان کے لیے سبزیوں کے ساتھ پھل بھی پیدا کیے، جو نہ صرف مفید ہیں، بلکہ لذیذ و خوش ذائقہ بھی ہیں اور اپنے موسمی تقاضوں سے ہم آہنگ بھی ہیں۔ انھی پھلوں میں ایک حیرت انگیز فوائد کا حامل پھل انجیر بھی ہے۔ موسمی اثرات کے باعث پاکستان میں تازہ انجیر نہیں ملتا، اس لیے خشک اور چپٹا کر کے دھاگے میں پرو کر اسے فروخت کیا جاتا ہے۔ ماہرین صحت نے جسم کو فربہ اور سڈول بنانے کے ساتھ چہرے کی سرخی و سپیدی کے لیے انجیر کو بہت مفید و موثر قرار دیا ہے۔

انجیر قبض سے نجات دلاتا اور ہضم کے نظام کو بہتر کرتا ہے۔ انجیر مرض تولنج سے محفوظ رکھتا ہے۔ کھانے کے بعد دو تین انجیر کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ بلغم، دمہ اور کھانسی ختم کرنے میں مفید ہے۔ ریشوں سے بھرپور انجیر میں حراروں (کیلوریز) کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ مٹاپے کے شکار مرد و خواتین اگر روزانہ تین سے چار انجیر کھائیں تو وزن کم ہونے لگتا ہے۔ جن لوگوں کو بلڈ پریشر رہتا ہے، ان کے جسموں میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی سطح غیر متوازن ہو جاتی ہے، انجیر کھانے سے ان نمکیات کا توازن قائم رہتا ہے۔ انجیر میں موجود مانع تشکیل اجزا (ANTIOXIDANTS) جسم سے خون کی نالیوں کے لیے نقصان دہ

Press Ad

کھانے پینے کی اشیاء میں مُضر اجزاء کی ملاوٹ

علامہ اقبالؒ نے صحیح کہا ہے کہ دنیا کی ہر شے بدلتی، مٹی اور فنا ہو جاتی ہے، لیکن صرف تغیر ہی ایک ایسی شے ہے جو ثابت اور باقی رہتی ہے:

ثبات ایک تغیر کو ہے زمانے میں



تغیراتِ زمانہ کے ہاتھوں ماضی کے بھٹیاریخانے آج کے جدید ریسٹوراں اور ہوٹل بن گئے ہیں۔ لوگ سفر پر نکلتے تھے تو اپنے ساتھ کئی کئی روز کا کھانا بھی ساتھ رکھتے تھے۔ ہفتوں خراب نہ ہونے والی روٹیاں، کباب، چٹنیاں، اچار، مرچے، پسندے، خشک کوftے، روغنی سالن، خشک حلوے کے ٹکونی ٹکڑے، نکلیاں، ضرورت باقی رہی۔ سرسید کی کتاب ”مسافرانِ لندن“ پڑھیے تو اندازہ ہوتا ہے کہ پورے سفر میں انھیں ہر پڑاؤ پر کھانے کا اہتمام کرنا پڑا۔ ریل سے قسطوں میں سفر کر کے بمبئی پہنچنے تک وہ اور ان کے ہم سفر راستے میں کھانے پکا کر کھاتے رہے۔ زمانہ اور آگے بڑھا تو ریلوں میں کھانے کی گاڑیاں یا ریسٹوراں کاریں لگنے لگیں

اور مسافر ایک حد تک اس جنجال سے چھوٹے۔ بہ ایں ہمہ گھر کے پکے کھانوں کو اولیت حاصل رہی۔

اسٹیشنوں پر ملنے والی کھانے پینے کی اشیا کو عرصے تک اچھی نظر سے نہیں دیکھا جاتا تھا۔ ثابت و دائم تغیر نے آج یہ حال کر دیا ہے کہ ہوائی جہاز کا مسافر پانی، کھانے اور بستر وغیرہ کے جنجال سے آزاد ہو گیا ہے۔ دوران پر واز خوش رنگ، خوشبودار و خوش ذائقہ کھانے اور مختلف قسم کے مشروبات مل جاتے ہیں۔ سردی لگے تو نرم و گرم کھل فراہم کر دیے جاتے ہیں۔ منزل پر پہنچ کر ہوٹلوں میں قیام کیجیے، جہاں ہر اہتمام موجود ہوتا ہے۔ بازاروں میں نکلیے تو پکی پکائی روٹیاں، ڈبوں میں بند سالن، گوشت، قیے، جام، جلیاں، مربے، مکھن، مشروبات غرض ہر وہ چیز جس کو دیکھ کر دل لپچائے، تیار مل جاتی ہے۔ شہروں میں رہنے والے تیزی سے تیار اور پکے پکائے کھانوں کے عادی ہو رہے ہیں۔ نئی نسل گھر کے کھانوں پر بازاری کھانوں کو ترجیح دے رہی ہے، کیوں کہ اس کے خیال میں ان کھانوں کی مہک اور رنگت بہت دل فریب ہوتی ہے۔ کھانوں کو خوشبودار، لذیذ اور خوش رنگ بنانے کا فن انسان نے صدیوں پہلے سیکھ لیا تھا۔ زعفران، لالچئی، کیوڑہ، گلاب و صندل، گرم مسالوں اور ہرے دھنیے وغیرہ کا استعمال اسی غرض سے عام ہوا۔ ان سے جہاں کھانوں کا ذائقہ اور رنگ روپ بڑھا، وہاں ان کی غذائی افادیت میں بھی اضافہ ہوا۔ پہلے روٹیوں کو نرم رکھنے اور پھلنے کے لیے سمندر جھاگ استعمال ہوتا تھا، لیکن بعد میں سوڈے نے اس کی جگہ لے لی۔ انگریز اپنے ساتھ خوشبوئیں بھی لائے، جن میں مختلف جواہر (ESSENCE) قابل ذکر ہیں۔ اس طرح و نیلا، رس بھری، کوکو اور اسٹراپیری وغیرہ جیسی خوشبوئیں مشرقی ملکوں میں بھی عام ہوئیں۔ یہ خوشبوئیں اب مصنوعی طور پر تیار ہوتی ہیں۔ ان اشیا کے استعمال نے گویا کھانے پینے کی اشیا میں کیمیائی اجزا کی شمولیت کی راہ کھول دی۔ مریوں، بسکٹوں اور

چاکلیٹ وغیرہ کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیے جانے والے اجزا بہر نوع جسم انسانی کے نازک اور حساس اعضا کے لیے مضر ہوتے ہیں۔ ملک میں پکی پکائی روٹی کے پلانٹ قائم ہوئے تو پتا چلا کہ روٹی کو نرم اور خشک رکھنے کے لیے آٹے میں کئی قسم کے کیمیائی اجزا ملائے جاتے ہیں۔ ظاہر ہے یہ بات صنعتی راز کی آڑ میں عوام سے پوشیدہ رکھی گئی اور آج بھی رکھی جاتی ہے۔ ان اشیا کی تیاری میں استعمال ہونے والے بہت سے کیمیائی اجزا ان کے پیکنٹوں اور ڈبوں پر درج ہی نہیں کیے جاتے۔ کھانے پینے کی اشیا کی تیاری اور غذائی عادات میں اس تبدیلی کے ساتھ دوسرے امراض کے علاوہ حساسیت (الرجی) کا ذکر بھی زیادہ ہونے لگا۔ آج ہر شخص کسی نہ کسی قسم کی حساسیت میں مبتلا نظر آتا ہے۔ کسی نے اس کا الزام ہوا اور پانی کی آلودگیوں پر ڈالا تو کوئی غذائی بے اعتمادیوں کو اس کا ذمے دار سمجھنے لگا۔

پاکستان میں غذائی صنعت خاصی آگے بڑھ گئی ہے۔ اس کا ثبوت ہماری دکانیں دیتی ہیں۔ آزادی سے پہلے مربے وغیرہ بیرونی ملکوں سے آتے تھے، لیکن اب ہر قسم کی غذائی اشیا پیک ہو کر برآمد ہو رہی ہیں۔ دنیا کے کم و بیش تمام ملکوں میں یہ صنعتیں فروغ پا رہی ہیں۔ ڈبا بند غذائیں تیار کرنے والے ایک دو نہیں، بلکہ پانچ ہزار مختلف قسم کی مصنوعی خوشبوئیں استعمال کر رہے ہیں، جن میں سے اکثر کا قانون کے مطابق ڈبوں، بوتلوں وغیرہ پر کوئی اندراج نہیں ہوتا، مثلاً چمڑے کی صفائی و دباغت میں استعمال ہونے والا ایک کیمیائی جزو آکس کریم کا ذائقہ بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح ڈبے میں بند پکی پکائی سویٹوں (اسپیکیٹ) کو خوشبودار بنانے کے لیے ربڑ میں پائے جانے والا ایک کیمیائی جزو شامل کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں پان بہ کثرت کھایا جاتا ہے۔ ہم ہر سال کروڑوں روپے کا زرمبادلہ خرچ کر کے چائے کی طرح پان اور چھالیا درآمد کر رہے ہیں۔ پان کی تیاری

میں چو نے کے علاوہ کتھا لازماً شامل ہوتا ہے، جو درخت کھیر کی لکڑیوں کا عصارہ (خلاصہ) ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گمبیر کے درخت کے پتوں اور نازک ٹہنیوں کو پانی میں اُبال کر نچوڑ کر پھر پانی کو دھیمی آگ پر خشک کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کا مؤثر جُود ایک مخصوص قسم کا ٹینک ایسڈ (TANNIC ACID) ہے۔ واضح رہے کہ ٹینک ایسڈ چمڑے کی صفائی اور رنگائی میں بھی بہ کثرت استعمال ہوتا ہے۔ پاکستان میں چوں کہ یہ دونوں درخت نہیں ہوتے، اس لیے چمڑے کی صنعت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے ایک فارمولے کے ذریعے اس کی مصنوعی تیاری کی راہ ہموار کی گئی ہے۔ یہی کتھا اب پاکستان میں فروخت ہوتا ہے۔ چمڑے کے کارخانے زیادہ تر کراچی میں ہیں۔ شہر کے گلی کوچوں میں پان کے دکان داروں کی اکثریت ان کارخانوں سے چمڑے کی رنگائی میں استعمال ہونے والا یہ کیمیائی کتھا یا اس کا گاڑھا مرکب سستے داموں حاصل کرتی ہے، جو چمڑے کی رنگائی کے بعد بیچ رہتا ہے۔ لاکھوں لوگ یہ نجس کتھا کھاتے ہیں۔ آج کل ہم سب فارموں میں پلی مرغیوں کا گوشت اور انڈے کھا رہے ہیں۔ پرانے وقتوں کے لوگ اس گوشت اور انڈوں کو خشک کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ ان کے خیال میں نہ اس گوشت میں کوئی ذائقہ ہوتا ہے اور نہ انڈوں ہی میں کوئی غذائیت ہوتی ہے۔ ان انڈوں کی زردی نام کی زردی ہوتی ہے۔ اس زردی میں دیسی مرغیوں کے انڈوں جیسی گہری رنگت اور مہک نہیں ہوتی۔ پولٹری فارمنگ کرنے والوں نے اس کا علاج بھی تلاش کر لیا ہے۔ وہ مرغیوں کے دانے میں زرد رنگ ملا کر گہری رنگت والی زردی کے انڈے حاصل کرنے لگے ہیں یا ان کو زرد رنگ میں رنگ لیا جاتا ہے۔ اس طرح ظاہری طور پر یہ دیسی انڈے لگتے ہیں، جو مہنگے داموں فروخت کیے جاتے ہیں۔

مرغیوں کی طرح اب مچھلیوں کی پرورش بھی مچھلی گھروں میں ہو رہی ہے۔ اس کے گوشت کو گلابی بنانے کے لیے مچھلی کے

چارے میں گلابی رنگ ملایا جاتا ہے۔ گویا انسان نے اپنی تیار کردہ اشیاء کے علاوہ قدرتی اشیاء کو آلودہ کرنے کا سلسلہ شروع کر دیا ہے۔ ہمارے ہاں بھینسوں سے زیادہ مقدار میں دودھ حاصل کرنے کے لیے انھیں ہارمون کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں، جن کے اثرات لازماً دودھ میں شامل ہوتے ہیں۔ اسی طرح انھیں بڑی مقدار میں ضد حیوی ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) بھی کھلائی جاتی ہیں، جو دودھ کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہو کر نقصان کا باعث ہوتی ہیں۔ غذائی اشیاء میں مختلف کیمیائی اجزاء اور مصنوعی رنگوں کی آمیزش صحتِ انسانی کے لیے سخت مضر ہے۔ یہ نقصان رفتہ رفتہ ظاہر ہوتے ہیں، جن کا کھوج لگانا بسا اوقات ناممکن ہوتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان کے ڈیٹوں پر یہ تفصیلات درج ہی نہیں کی جاتیں۔ خشک میوؤں کو دیر تک محفوظ رکھنے کے لیے معدنی تیل یا سلفر ڈائی آکسائیڈ استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیٹوں پر اس کا اندراج قانوناً ضروری ہوتا ہے، لیکن حلوؤں وغیرہ کی تیاری میں جب یہی میوے استعمال ہوتے ہیں تو ان اجزاء کا ذکر ہی نہیں کیا جاتا۔ حال آنکہ وہ حلوے وغیرہ میں بھی شامل ہو جاتے ہیں۔ اصولاً ان کا اندراج بھی ہونا چاہیے، تاکہ صارفین کے علم میں یہ بات آ جائے۔

اس صنعت سے تعلق رکھنے والے معالجین ان کیمیائی اجزاء اور رنگوں کو صحتِ انسانی کے لیے غیر مضر قرار دیتے ہیں۔ ان کی رائے میں ان کی مقدار نہایت کم ہوتی ہے، تاہم انھیں یہ بات تسلیم کرنی چاہیے کہ صارفین کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ کسی بھی ایسی غذائی اشیاء کے استعمال سے پہلے اس میں شامل کیمیائی اجزاء سے باخبر ہوں، تاکہ وہ ان کی مضرتوں سے محفوظ رہیں۔ ان کی لاعلمی شدید نقصان کا باعث بنتی ہے۔ ایسی صورت میں اس کی تمام تر ذمہ داری کس پر عائد ہوتی ہے؟ اگر آپ بھی کسی قسم کی حساسیت کا شکار ہیں تو اپنی غذا میں شامل ایسی اشیاء پر بھی اچھی طرح غور کر لیجیے۔ عین ممکن ہے کہ اس کا اصل سبب ایسی ہی کوئی شے ہو۔



پانی ضائع نہ کیجیے

عمران سجاد



ہے۔ انسانی اور حیوانی غذا کا سامان پانی ہی سے ہوتا ہے۔ اسلام نے پانی کی اہمیت پر اتنا زور دیا ہے کہ ہر مسلمان کو ہدایت کی گئی ہے کہ پانی بہت احتیاط سے استعمال کیا جائے اور اس بات سے بھی خبردار کر دیا گیا ہے کہ قیامت کے دن اس نعمت کا حساب بھی دینا ہوگا، مگر ہم مسلمانوں کا یہ حال ہے کہ اس نعمت کا بے دریغ اسراف کر رہے ہیں اور پانی بلا ضرورت ضائع کر رہے ہیں۔ ہمیں اللہ نے عظیم دریا عطا کیے ہیں، لیکن ہماری زمینیں پیاسی ہیں۔ شہروں، قصبوں، گاؤں اور دوردراز کے علاقوں میں رہنے والے لوگ صاف

حیات برقرار رکھنے کے لیے انتہائی ضروری اجزا میں پانی کی بہت اہمیت ہے۔ پانی کے بغیر زندگی کا تصور محال ہے۔ انسان غذا کے بغیر زیادہ دن گزار سکتا ہے، لیکن پانی کے بغیر زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہ سکتا۔ انسانی جسم کا تقریباً ۶۵ فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ کرۂ ارض کا تین چوتھائی حصہ پانی نے گھیرا ہوا ہے۔

پانی انسان کی اہم ترین ضرورت ہے۔ قرآن کے مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ تمام ذی حیات نے پانی ہی سے زندگی پائی ہے۔ پانی پیاس بجھانے کے علاوہ صحت و صفائی کے لیے بھی ناگزیر

پانی نہ ہونے کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہو کر قلمہ اجل بن رہے ہیں۔ پانی کی قلت کے باعث نہانے دھونے سے محروم لاکھوں انسان جلدی امراض میں گرفتار ہو رہے ہیں۔ یرقان اور پیٹ کے امراض عام ہیں۔

پانی کرہ ارض پر وافر مقدار میں موجود تھا، لیکن اب رفتہ رفتہ کمی ہو رہی ہے۔ پانی کی رسد کا قدرتی نظام مساوی نہیں ہے۔ دنیا بھر میں پانی کی فراہمی کے مسئلہ کا کوئی جادوئی حل ممکن نہیں ہے۔ چنانچہ دستیاب افرادی قوت کے ذرائع اور فنڈ کو موثر انداز میں استعمال کرنا ہوگا، تاکہ صاف پانی کی فراہمی کے مناسب انتظامات ہو سکیں۔ اس کے علاوہ بڑھتی ہوئی ہوش رُبا مہنگائی، کمزور ٹیکسوں کے بوجھ اور بیماریوں کے علاج کے کوہ گراں نے عوام کو جینے سے بیزار کر دیا ہے۔ بیماری کے سبب اوقات کار کا شدید نقصان ہوتا ہے، جس کی وجہ سے قومی پیداوار متاثر ہوتی ہے اور علاج معالجے کے اخراجات ملک کو مزید زیر بار کرتے ہیں۔

کراچی میں بارشیں بہت کم ہوتی ہیں۔ پانی کی کمی نے شہریوں کی زندگی عذاب بنا دی ہے۔ کئی کئی ماہ سے صاف پانی سے محروم بستیاں کنوؤں اور ٹینکروں کے فراہم کردہ مہنگے پانی پر گزارا کر رہی ہیں۔ ملک کی کسی بھی حکومت نے کراچی کے اہم مسائل کے حل کی دیانت دارانہ کوشش نہیں کی۔ کراچی کے مسائل میں مسلسل اضافے کی بڑی وجہ یہاں آبادی کا بڑھتا ہوا سیلاب ہے۔ بلاشبہ ہمارے ملک کے بڑے شہر، دیہی آبادی کی شہروں میں تیز رفتار آمد کی زد میں ہیں، لیکن یہ مسئلہ کراچی میں بے حد سنگین ہوتا جا رہا ہے، اس لیے کہ کراچی آنے والے اپنے ساتھ پانی اور بجلی لے کر نہیں آتے۔ ان حالات میں یہ اور بھی ضروری ہے کہ پانی کے متبادل

ذرائع کی تلاش کی مخلصانہ کوشش کی جائے، بصورت دیگر یہ شہر امراض و مسائل کا گڑھ بن جائے گا، جس کے نتیجے میں ملک کی معیشت پر بہت خطرناک اثرات پڑیں گے۔ اس کے علاوہ یہاں پیدا ہونے والے مسائل صحت کی آگ میں ملک کے دیگر صوبے بھی جلنے لگیں گے۔

کسی مغربی ملک میں پانی کی قلت ہوتی ہے تو وہاں پانی کی فضول خرچی کا سلسلہ بند کر دیا جاتا ہے اور حکومت و عوام ایک دوسرے سے بھرپور تعاون کرتے ہیں۔ اُن کے ہاں گندے پانی کو دوبارہ قابل استعمال بنانے کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ پاکستان میں اس کی تکنیک موجود ہے، لیکن اس پر پوری طرح عمل درآمد نہیں ہو رہا ہے۔ اب حالات کا تقاضا ہے کہ سمندر کے پانی کو پینے کے قابل بنانے کے منصوبے پر عمل درآمد شروع کر دیا جائے۔ اس کی ابتدائی گراں قیمت سے قطع نظر کچھ عرصے کے بعد فراہمی آب کا یہ ایک سستا اور قیمتی ذریعہ ثابت ہو سکتا ہے۔ فراہمی آب کو یقینی بنانے کے لیے اس کی طویل المعیاد منصوبہ بندی سب سے اہم ضرورت ہے۔

بڑے شہروں میں بے تحاشا اضافہ آبادی کے سلسلے کو بھی روکنا چاہیے۔ چھوٹے شہروں میں روزگار کی عدم دستیابی کے باعث وہاں کے لوگ بڑے شہروں کا رخ کر رہے ہیں، لہذا چھوٹے شہروں میں روزگار کا بندوبست کیا جائے۔ اس کے علاوہ ذرائع ابلاغ کے تعاون سے عوام کو پانی کے بے جا استعمال کو روکنا اور ان میں اس کی اہمیت و افادیت کا شعور پیدا کرنا بھی بے حد ضروری ہے۔ یاد رکھیے ملک کی ترقی اور خوش حالی کے لیے قوم کا صحت مند اور مطمئن و آسودہ ہونا بہت ضروری ہے۔

☆☆☆



بھائی برکاتی صاحب

پروفیسر آفاق صدیقی

حکیم محمد سعید کی رفاقت میں رہنے کا طویل علمی و ادبی تجربہ حاصل ہے، واقعی بڑی من موہنی شخصیت کے مالک ہیں۔

قیام پاکستان سے پہلے وطنِ مالوف انڈیا کی ریاست ٹونک تھا۔ تہذیب و ثقافت اور علم و ادب کے ایک قابلِ قدر مرکز کی حیثیت سے ٹونک کو بڑی شہرت حاصل تھی۔ اس سلسلے میں کئی کتابیں بھی شائع ہو چکی ہیں اور اکثر علمی و ادبی جریدوں میں بھی عہدِ ماضی کے تذکرے رقم ہوتے رہے ہیں۔

برکاتی صاحب کے نام اور کام کی دھوم تو اب ان تمام ملکوں میں ہے، جہاں ”ہمدردِ نو نہال“ اور ”ہمدردِ صحت“ کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ ان قابلِ قدر جریدوں کی شہرت و مقبولیت کو فروغ دینے میں موصوف اپنی عالمانہ خوش سلیقگی سے جو کردار ادا کرتے رہے، وہ محتاجِ بیان نہیں۔ خصوصاً ہمارے نو نہالوں کی ذہنی تربیت اور اخلاقی بالیدگی کے لیے جو تصانیف منظرِ عام پر آئیں، ان کی بدولت بچوں کے ادب کی ایک معتبر و محترم شخصیت کے طور پر برکاتی صاحب کو بڑے اعزازات بھی حاصل ہوئے اور ان کے اعزاز میں شایانِ شان تقاریب کا اہتمام بھی نہ صرف شہر قائد کراچی میں ہوا، بلکہ اسلام آباد میں جو محفل سجائی گئی تھی، وہ متعلقہ خدمات کے اعتراف کا نقشِ جمیل ثابت ہوئی۔

برکاتی صاحب میرے کرم فرما ہیں اور میری کئی کتابوں پر ایسے حوصلہ افزا تبصرے فرماتے رہے ہیں، جو باعثِ اعزاز و افتخار ہیں۔ یہ بات موصوف کے علم میں تھی کہ راقم الحروف نے سندھی زبان و ادب کی کیا خدمات انجام دی ہیں۔ قریب قریب بیس برس پہلے انجمنِ ترقیِ اردو پاکستان کے سابق صدر محترم

جناب مسعود احمد برکاتی کو میں نے دیکھا نہیں تھا، البتہ اُن کے نام اور کام سے کسی حد تک آشنا تھا۔ ۱۹۴۷ء سے ۱۹۸۲ء تک میرا قیام سکھر اور میرپور خاص میں رہا۔ اس عرصے میں کبھی کبھی کراچی آیا، وہ بھی روادری میں، اس لیے شرفِ ملاقات حاصل نہ ہو سکا۔

۱۹۸۲ء میں کراچی آنا ہوا اور پھر یہیں کا ہو گیا، لیکن جتنا بڑا اشتراقی بڑی تنہائی۔ رفتہ رفتہ ادبی تقاریب اور درس و تدریس کے مشاغل نے شہرِ قائد کی بہت سی علمی و ادبی شخصیات سے روشناس کرایا، جن میں ایک نمایاں نام بھائی برکاتی صاحب کا ہے۔

یادش بخیر خواجہ حمید الدین شاہد ماہ نامہ ”سب رس“ کراچی کے مدیرِ اعلیٰ تھے۔ مرحوم و مغفور نے جیتے جی اردو زبان و ادب کے فروغ میں نمایاں حصہ لیا اور ان کے کارناموں میں ایک بڑا کارنامہ یہ بھی ہے کہ ایوانِ اردو کے زیرِ اہتمام کراچی میں ایک ”انڈوپاک ادبی کانفرنس کا انعقاد کیا“ جس میں طنز و مزاح کے حوالے سے حیدر آباد کن کے دو ممتاز اہل قلم جناب یوسف ناظم اور مجتبیٰ حسین بھی شریک ہوئے۔ کانفرنس کے دوران ایک شام برکاتی صاحب نے ان دو مہمانوں کو چائے کی دعوت دی، جس میں مجھے شرکت کا اعزاز حاصل ہوا اور اس طرح دید و شنید کی سوغاتیں نصیب ہوئیں۔

کم سخن، بہت ہی دھیمے سروں میں ناپ تول کر گفتگو کرنے والے یہ صاحب جو ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے شعبہٴ ادارت کے ناظم، ماہ نامہ ”ہمدردِ صحت“ کے مدیرِ منتظم اور بچوں کے ماہ نامہ ”ہمدردِ نو نہال“ کے مدیرِ اعلیٰ ہیں اور جنہیں شہیدِ پاکستان

نور الحسن جعفری (مرحوم) نے ماہ نامہ ”قومی زبان“ کے لیے منتخبہ سندھی افسانوں کے اردو تراجم پر مجھے مائل کیا، یہ کام تو میں پہلے سے کرتا رہا تھا، بہر کیف مذکورہ ماہ نامے میں ترجموں کی اشاعت کا سلسلہ شروع ہوا اور یقیناً وہ تراجم برکاتی صاحب کی نظر سے بھی گزرتے رہے ہوں گے۔

جعفری صاحب وفات پا گئے تو وہ سلسلہ کچھ منقطع سا ہو گیا۔ اسی عرصے میں برکاتی صاحب سے ملاقات ہوئی۔ موصوف نے ماہ نامہ ”ہمدرد صحت“ میں بے ضرر سندھی سماجی کہانیوں کے تراجم کی اشاعت کا خیال ظاہر کیا اور میں نے بڑی دل جمعی سے ایسی کہانیوں کے تراجم شروع کر دیے، جو مطلوبہ معیار کو برقرار رکھ سکیں۔ کئی برس ”ہمدرد صحت“ میں سندھی کہانیوں کی اشاعت کا سلسلہ جاری رہا اور خیر سے قارئین کو یہ کہانیاں پسند آتی رہی ہیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوا کہ برکاتی صاحب نے اگر کسی کہانی میں خون خرابے یا جھنسی بے راہ روی کی کوئی قابل اعتراض بات محسوس کی تو فون پر تبادلہ خیال کر کے مجھے قائل کر دیا اور میں نے وہ کہانی واپس لے کر کسی اور جридے کو بھیج دی۔

در اصل یہ ان کی شرافت طبع اور محتاط و متوازن فرائض منصبی کا تقاضا ہے کہ ”ہمدرد صحت“ اور ”ہمدرد نو نہال“ کے جو تہذیبی و اخلاقی معیارات ہیں، ان پر قائم رہا جائے، تاہم مجھے ان کی یہ ادا ہمیشہ اچھی لگی کہ بڑی معقولیت اور معرفیت سے مخاطب کو بہت شستہ و شایستہ انداز میں اپنا ہم خیال بنا لیتے ہیں۔ دوسروں کی عزت نفس کا اتنا خیال رکھنا ان کی اعلاظرفی، کشادہ قلبی اور سچی انسان دوستی کی دلیل ہے۔

ایک دوسرے ایسا ہوا کہ ناگزیر مصروفیات کے سبب کہانیوں کی طرف توجہ نہ دے سکا، حال آنکہ ہر کہانی کا معقول اعزاز یہ ملتا ہے۔ ایک مجھ پر ہی کیا منحصر، سندھی سے اردو ترجمہ

کرنے والے چند اور اہل قلم بھی ہیں، لیکن برکاتی صاحب نے یہ کام جو مجھے سونپا ہے، سو آج تک بلا کسی اور کی شراکت کے میرے ہی ذمے رہا ہے۔ تسلسل ٹوٹ جائے اور کچھ شمارے کہانی کے بغیر شائع ہو جائیں تو موصوف یاد دہانی کے لیے بس اتنا کہہ دیتے ہیں: ”کہانیوں سے آپ کی دلچسپی کچھ کم ہو گئی ہے۔“ یقین جانیے موصوف کا اتنا کہہ دینا میرے لیے کچھ ایسا اثر آفریں ثابت ہوتا ہے کہ سارے کام چھوڑ کر کسی موزوں کہانی کے ترجمے پر اپنی تمام توجہ مرکوز کر دیتا ہوں۔

کہانیوں کی اشاعت میں تو وقفے بھی آتے رہتے ہیں، لیکن کئی برسوں سے برکاتی صاحب کا دیا ہوا کام جو شعر و ادب کی کتابوں پر تبصروں سے تعلق رکھتا ہے، اس کو بڑی ذمہ داری اور دلچسپی سے کرتا رہا ہوں، نئی نئی کتابیں پڑھنے کو ملتی ہیں اور ان پر جو تبصرے لکھتا ہوں، وہ ”ہمدرد صحت“ میں شائع ہو کر بیرون ملک بھی پہنچتے ہیں۔

برکاتی صاحب کی ذات بابرکات میرے لیے مشعل راہ ہے اور ان کے تعلق خاطر کا ایک قابل قدر پہلو یہ ہے کہ مجھے شہید پاکستان حکیم محمد سعید سے جو عقیدت و محبت تھی، موصوف اس سلسلے میں بھی مثالی کردار کے حامل ہیں۔ قبلہ حکیم صاحب کی یاد میں جو نظمیں اور مضامین میں نے لکھے، انھیں برکاتی صاحب ہی کا فیضان سمجھتا ہوں اور ”سعید پارے“ کا جو سندھی ترجمہ موصوف نے کرایا ہے، اس پر ایک نظر ڈالنے کا کام بھی میرے لیے روحانی انبساط کا درجہ رکھتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ برکاتی صاحب واقعی اب اس صلے کے مستحق ہیں کہ اہل علم و دانش نصف صدی سے زیادہ عرصے پر محیط ان کی علمی و ادبی و تہذیبی و ثقافتی خدمات پر کچھ لکھیں۔ میری معروضات ایک جز کی حیثیت رکھتی ہیں۔

نزله زکام — احتیاط و علاج

ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر

جاتی ہے۔ اس بیماری میں مبتلا بعض مریض اسہال، متلی و اُلٹی اور پیٹ کے درد میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ان تکالیف سے بڑوں کے مقابلے میں بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اسہال اور تھکے متلی سے مریض کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے، ایسی حالت میں پانی اور نمکیات کا جسم میں پہنچنا ضروری ہوتا ہے۔ نزله زکام کی علامات مختلف افراد میں مختلف ہوتی ہیں۔ کچھ علامات ایسی ہوتی ہیں، جن کے ظاہر ہونے پر مریض کو فوری طور پر معالج کے پاس لے جانا چاہیے، مثلاً سینے میں درد، سانس لینے میں دقت، جلد اور ہونٹوں کا نیلا پڑ جانا یا جسم میں پانی کی شدید کمی کا ہونا وغیرہ۔ اس کے علاوہ غنودگی و گھبراہٹ کے ساتھ مریض کو شدید کھانسی اور بار بار بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔

نزله زکام کے وائرس کے حملہ آور ہونے کے ۲۴ سے ۷۲ گھنٹوں کے اندر مریض وائرس کو دوسروں میں پھیلانے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو زیادہ وقت پر گزارنا چاہیے، اس لیے کہ اس کے کھانسنے، چھینکنے اور بات کرنے کے دوران خارج ہونے والی رطوبت کے ذریعے جراثیم صحت مند افراد میں بھی منتقل ہو جاتے ہیں اور ایسی جگہ جہاں پر نزله زکام کا وائرس موجود ہو، اس جگہ کو چھونے سے بھی یہ وائرس منتقل ہو سکتا ہے۔

نزله زکام کا شکار ہر عمر کے افراد ہو سکتے ہیں۔ بعض

موسم سرما کی آمد آمد ہے۔ سردیوں کے آتے ہی ٹھنڈی ہواؤں کے ساتھ نزله زکام (فلو) اور گلے کی خراش سے تقریباً سب لوگ ہی متاثر ہونے لگتے ہیں۔ نزله زکام متعدی وائرس والی بیماری ہے، جو ہر سال سردیوں کے مہینوں میں حملہ آور ہوتی ہے۔ یہ بیماری بہت تیزی سے پھیلتی اور دوسرے لوگوں میں منتقل ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری وائرس کے ذریعے پھیلتی ہے اور تنفس کے نظام پر حملہ کرتی ہے۔ اس کا وائرس ناک، حلق، سانس کی نالیوں اور پھیپڑوں سمیت تنفس کے پورے نظام کو متاثر کرتا ہے۔ نزله زکام کی علامتیں اچانک ظاہر ہوتی ہیں اور شدت بھی اختیار کر سکتی ہیں۔ بخار کے ساتھ انتہائی تھکن و سستی کا ہونا نزله زکام کی خاص علامت ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں درد، خاص طور پر ٹانگوں اور سر میں شدید درد ہو سکتا ہے۔ درد شروع ہونے کے ساتھ یا کچھ دیر بعد بخار چڑھنے سے قبل سردی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ کھانسی میں مریض کا سینہ جکڑ جاتا ہے اور جیسے جیسے نزله زکام کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، مریض کی کھانسی میں بلغم بھی خارج ہونے لگتا ہے اور منہ میں تھوک کا بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

نزله زکام کی حالت میں گلے میں درد اور خراش بھی ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے مریض کو کھانے پینے اور نگلنے میں مشکل ہوتی ہے۔ گلے کی تکلیف نزله زکام کے بڑھنے کے ساتھ بڑھتی

افراد نزلے زکام سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ جب کہ کچھ افراد کے لیے یہ دوسری بیماریوں کا سبب بھی بن سکتا ہے اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ نزلے زکام میں مبتلا چھ ماہ سے کم عمر بچے، حاملہ خواتین، بزرگ، کم زور مدافعتی قوت والے افراد، ذیابیطس اور پھیپڑوں کے امراض میں مبتلا افراد یا دل کی بیماریوں میں مبتلا افراد مختلف پیچیدگیوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

نزلے زکام کا کوئی خاص علاج نہیں ہے، اس کا زور تین دن کے بعد ٹوٹ جاتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا افراد کو ضد حیوی ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) نہیں کھانی چاہئیں، کیوں کہ انھیں کھانے سے مدافعتی نظام کم زور ہو جاتا ہے اور تعدیہ (انفیکشن) ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ نزلہ زکام ہونے کی صورت میں مکمل صحت یابی تک آرام کرنا چاہیے۔ ایسی حالت میں پانی اور دیگر مشروبات زیادہ سے زیادہ پینے چاہئیں، اس لیے کہ جسم سے پانی زیادہ خارج ہو جاتا ہے۔ پانی زیادہ پینے سے بلغم کم ہو جاتا ہے۔ موسم سرما کی بیماریوں سے محفوظ رہنے اور جسم کے مدافعتی نظام کو توانا کرنے کے لیے صحت بخش غذائیں کھانی چاہئیں، مثلاً گہرے سبز، نارنجی اور سرخ رنگ کے پھل و سبزیاں وغیرہ۔ نزلے زکام میں کثیر الحیاتین، خاص طور پر حیاتین ج اور ج ست (زینک) والی حیاتین کی گولیاں کھانے سے مدافعتی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق روزانہ ورزش کرنے والے افراد نزلے زکام کی زد میں کم آتے ہیں اور اگر آ بھی جائیں تو جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ سردی کے موسم میں خود کو اور دوسرے

افراد کو نزلے زکام کے وائرس سے بچانے کے لیے کھانسنے یا چھینکنے کے بعد فوراً ہاتھ اور منہ دھولینے چاہئیں۔ اس دوران اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح وائرس کو جسم میں داخل ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔ کمپیوٹر، اس کا کی بورڈ، ماؤز، ٹیلی فون، دروازے کا ہینڈل اور دیگر عام استعمال کی چیزیں جو ایک سے زیادہ افراد کے استعمال میں ہوں، ان کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے، کیوں کہ وائرس ان کی سطحوں پر بہت دیر تک چمٹے رہ سکتے ہیں۔ نزلے زکام کے وائرس کا شمار ایسے وائرسوں میں ہوتا ہے، جن کی شکلیں ہر سال تبدیل ہوتی رہتی ہیں، لہذا مکمل تحفظ کے لیے ہر سال نزلے زکام کے پھیلنے سے قبل اس کا ٹیکا لگوانا چاہیے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق نزلے زکام کا ٹیکا کسی بھی عمر کے ایسے افراد کو ہر سال لگوانا چاہیے، جو خاص طور پر اس کے خطرات سے دوچار ہوں۔ طویل مدت سے سینے کی شکایات یا دے میں مبتلا افراد، سل ووق (ٹی بی) اور پھیپڑوں کی بیماریوں میں مبتلا افراد، گردوں کی بیماری میں گرفتار افراد اور کسی بیماری کی وجہ سے جسم کے دفاعی نظام کی کارکردگی کی کم زوری کے شکار افراد (مثلاً سرطان، جگر کی بیماری، ذیابیطس اور دماغی فالج وغیرہ)، حاملہ خواتین اور ۶ ماہ سے ۵ سال کی عمر کے بچوں کو نزلے زکام کا ٹیکا لگوانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ضعیف افراد اور اسپتال، کلینک و لیبارٹریوں میں کام کرنے والے افراد کو بھی ہر سال نزلے زکام کا ٹیکا ضرور لگوانا چاہیے۔

☆☆☆

جگر سے غافل نہ رہیں

کنزایارخان

مگر چند اہم کام جو جگر روزانہ انجام دیتا ہے، وہ ہیں: خون کی صفائی، چربی گھلانا و محفوظ کرنا اور جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادوں کے اثرات زائل کرنا وغیرہ۔ جگر جسم کے درج ذیل کاموں میں اہم کردار ادا کرتا ہے:

خون کی صفائی

جگر اس لحاظ سے بھی اہمیت کا حامل ہے کہ یہ جسم سے فاضل مادے خارج کرتا ہے۔ جو لوگ شراب نوشی کے عادی ہوتے ہیں، ان کے جگر کو اس خراب عادت کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ دراصل شراب میں ”ایتھانول“ (ETHANOL) کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے، جو انسانی جسم کے لیے انتہائی مہلک ہے۔ شراب نوشی کے نتیجے میں ”ایتھانول“ خون میں شامل ہو جاتا ہے، جسے خون سے صاف کرنے کے لیے جگر کو اضافی کام کرنا پڑتا ہے، جس کے لیے اُسے پانی کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔ جسم کے باقی اعضا اضافی پانی فراہم کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو جگر کو یہ اضافی پانی اُس عضو سے لینا پڑتا ہے، جس کا بیشتر حصہ پانی پر مشتمل ہے اور اس عضو کا نام ”دماغ“ ہے۔

جب جگر اضافی پانی دماغ سے حاصل کر لیتا ہے تو دماغ کے پاس پانی کی کمی ہونے لگتی ہے۔ شراب نوشی کے بعد سر کا درد، چکر آنا، پیشاب زیادہ آنا اور متلی یا الٹی ہونا عام سی بات ہے۔ جب جگر کو خون کی صفائی کا اضافی کام کرنا پڑتا ہے تو اُس کی کارکردگی لازمی متاثر ہوتی ہے اور وہ اپنے بنیادی کام انجام دینے کے بھی قابل نہیں رہتا، لہذا کثرت سے نوشی کے نتیجے میں جسم کئی

اللہ تعالیٰ نے انسانی جسم کے ہر عضو کو کسی خاص کام کی انجام دہی کے لیے بنایا ہے۔ یہ تمام مختلف اعضا باہمی ربط کے تحت کام کرتے ہیں۔ اس کی مثال ایک چمڑا بنانے والے کارخانے کی طرح ہے، جہاں الگ الگ شعبے ہوتے ہیں۔ کسی شعبے میں کھال کی دھلائی و صفائی کا کام انجام دیا جاتا ہے، جسے کئی مراحل سے گزارنے کے بعد دوسرے شعبے میں بھیج دیا جاتا ہے، جہاں اس کھال کی تراش خراش کی جاتی ہے اور اُسے چمڑے میں تبدیل کر کے اس سے مختلف قسم کی اشیاء بنائی جاتی ہیں۔

چمڑا بن جانے کے بعد یہ کھال بچانی نہیں جاسکتی، یعنی اس کی شکل اس قدر تبدیل ہو جاتی ہے کہ اُسے پہچاننا ممکن نہیں رہتا۔ بالکل اسی طرح جسم کا نظام بھی ہے، جہاں مختلف اعضا مختلف شعبوں کی طرح اپنے مخصوص کام انجام دیتے ہیں۔ ان تمام اعضا کا آپس میں مل کر کام کرنے کا مقصد جسم کو زندہ رکھنا اور توانائی کو حاصل کرنا ہے، جس کے بغیر زندگی کا تصور بھی محال ہے۔

ان ہی تمام اہم اعضا میں سے ایک عضو جگر بھی ہے۔ یہ انسانی جسم کا ایک بہت اہم حصہ ہے۔ اسے انسانی جسم کا سب سے بڑا غدود ہونے کا درجہ حاصل ہے۔ جگر کم و بیش پانچ سو مختلف کام انجام دیتا ہے۔

اگر اس کی بناوٹ کی بات کی جائے تو اس کے دو حصے ہوتے ہیں، جو آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔ اس کا بیشتر حصہ دائیں جانب ہوتا ہے۔ جگر کے تمام کاموں کو احاطہ تحریر میں لانا ممکن نہیں،

بیماریوں کی پلیٹ میں آسکتا ہے۔

چربی کی گھلاوٹ

جسم میں موجود فاضل چربی کو گھلا کر ٹھکانے لگانا ایک ایسا عمل ہے، جس سے توانائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ ویسے تو توانائی حاصل کرنے کا بنیادی ذریعہ نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) ہیں، لیکن چکنائیاں نشاستوں کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ توانائی فراہم کر سکتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ چکنائیاں زیادہ توانائی فراہم کرنے کے باوجود بنیادی حیثیت کی حامل نہیں ہیں، جس کی وجہ یہ ہے کہ نشاستوں کو توڑنا قدرے آسان ہوتا ہے۔

ہاضمے کا نظام

کھانے کو ہضم کرنے کے لیے جگر صرفا بناتا ہے اور اسے پتھر (GALL BLADDER) میں محفوظ کر لیتا ہے۔ صفرے میں کثیر مقدار میں پانی اور نمکیات پائے جاتے ہیں، جو کھائی گئی غذا کو گلانے میں مدد کرتے ہیں۔ جگر صرفا بنا کر اسے چھوٹی آنت میں خارج کر دیتا ہے۔

انجماد خون

کسی بھی حادثے کی صورت میں بہنے والے خون کو روکنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جب ہمارے جسم کے کسی بھی حصے پر چوٹ لگتی ہے اور خون بہنے لگتا ہے تو اس صورت میں جسم کی اوّلین ترجیح ہوتی ہے کہ کسی طرح اس بہتے ہوئے خون کو روکا جائے، اس لیے زخم آنے کی صورت میں زخمی حصے کے قریبی خلیات (سیلز) حرکت میں آ جاتے ہیں اور اس زخم کے گرد جمع ہو جاتے ہیں، تاکہ بہتے ہوئے خون کو روکا جاسکے۔ اگر خون میں حیاتین ک (وٹامن K) کی مقدار ضرورت سے کم ہو تو شدید چوٹ لگنے کی صورت میں مسلسل خون بہنے سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ جگر چوں کہ

حیاتین بناتا ہے، اس لیے ہم کہہ سکتے ہیں کہ جگر حیاتین ک کے ساتھ مل کر خون روکنے میں مدد کرتا ہے۔

اضافی گلوکوس کا ذخیرہ

اضافی گلوکوس جسم میں جگر اور پٹھوں میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ جگر گلوکوس کو ’’گلائی کوجن‘‘ (GLYCOGEN) کی شکل میں محفوظ رکھتا ہے اور بہ وقت ضرورت، یعنی جب بیرونی ذرائع سے توانائی پوری مقدار میں نہ ملے، جیسا کہ فاقہ کشی کی صورت میں ہوتا ہے تو جگر توانائی کے اس ذخیرے سے جسم کی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔

جگر کی بیماریاں

جگر انسانی جسم کا اہم عضو ہونے کے ساتھ ساتھ ایک نہایت نازک عضو بھی ہے، اس میں ذرائع خرابی جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ عام بیماریوں میں ہپائٹس، یعنی جگر کی سوزش اور جگر کا متورم ہونا شامل ہیں، جب کہ جگر کا سرطان ایک انتہائی پیچیدہ و خطرناک مرض ہے، جس کا علاج وقت طلب اور بہت مشکل ہوتا ہے، اگر مستقل مزاجی سے اس مرض کا علاج نہ کرایا جائے یا غربت آڑے آجائے تو مریض کے بچنے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں، جب کہ جگر کی خرابی کے نتیجے میں دل کے امراض کا خطرہ بھی رہتا ہے۔

علامات

جگر کی خرابی کی سب سے اہم علامت آنکھوں اور ناخنوں کا پیلا ہونا ہے، جسے پیلیا یا یرقان (JAUNDICE) کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ پیلیا کو ہی بیماری سمجھتے ہیں، جب کہ یہ کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ جگر کی خرابی کی ایک علامت ہے۔ اس علامت کے علاوہ دوسری علامتوں میں متلی، اُلٹی، پیٹ کا درد، بھوک نہ لگنا، بخار، جوڑوں کا درد اور پیشاب کا رنگ زرد ہو جانا شامل ہیں۔

احتیاط

ہیں۔ اکثر لوگ کھانا ہضم کرنے کے لیے سوڈے والا مشروب پیتے ہیں اور جگر کے مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ انھیں کم سے کم پیا جائے۔ اس کے علاوہ سرخ گوشت اور زیادہ نمک والی غذاؤں سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ متوازن اور ہلکی غذا کھانے اور روزانہ ورزش کرنے سے جگر صحت مند رہتا ہے اور اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

☆☆☆

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے، اس لیے چند احتیاطوں سے ہم جگر کے امراض سے بہ آسانی بچ سکتے ہیں۔ سب سے پہلے بازار کی تیار شدہ غذائیں کھانا ترک کر دیں، اس لیے کہ انھیں محفوظ رکھنے کے لیے ان میں جو کیمیائی مادے شامل کیے جاتے ہیں، وہ صحت پر خراب اثرات مرتب کرتے ہیں۔ جگر کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ جھاگ دار کولا مشروبات ہوتے

بائجنہ پن عیب نہیں، مرض ہے

کیا آپ بے اولاد (ISSUELESS) ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ ’’آئی وی ایف‘‘ (IN VITRO FERTILISATION) کا طریق علاج آزمائیے۔ عام طور پر اسے ’’ٹیسٹ ٹیوب بے بی‘‘ (TEST-TUBE BABY) کہا جاتا ہے، جس کی کامیابی کا تناسب ۴۰ سے ۴۵ فی صد تک ہوتا ہے۔ اس طریق علاج میں عورت کی عمر کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ اگر عورت کی عمر ۳۵ برس سے کم ہے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ شادی شدہ مرد و عورت کے تولیدی بیضے (انڈے) اور تولیدی مادے (جرثومے) لے لیے جاتے ہیں۔ پھر عورت کے رحم (WOMB) میں جنین (EMBRYO) کی افزائش کروائی جاتی ہے۔

مذکورہ علاج میں ۳۰ سے ۶۰ دن لگتے ہیں۔ اس میں ۲۱ دن تک عورت کو ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ یہ پہلا مرحلہ ہوتا ہے، جس میں عورت کی بیضے دانی (OVARY) میں صحت مند تولیدی بیضے پیدا ہونے لگتے ہیں۔ دوسرے مرحلے میں عورت کو بے ہوش کر کے خردین کی مدد سے اس کی بیضے دانی سے تولیدی بیضے نکال لیے جاتے ہیں اور اس کے بعد مرد کے تولیدی مادے کو انفرادی طور پر حاصل کردہ بیضوں میں داخل کر کے بار آور کی کامیابی بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ حمل ٹھیرنے کے لیے مرد کے تولیدی مادے اور عورت کے بیضوں کے تناسب کا نارمل ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر مرد میں تولیدی مادوں کی تعداد ۲۰ سے ۱۲۰ کروڑ اور ان کی رفتار ۴۰ فی صد سے زیادہ ہوتی ہے۔ اگر یہ تعداد ۱۵ کروڑ سے کم اور رفتار ۴۰ فی صد سے گھٹ جائے تو تولیدی مادے عورت کے بیضوں تک نہیں پہنچ پاتے۔ عورت میں بیضوں کی تعداد کا تعین ہارمونوں کے ٹیسٹ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ ’’آئی وی ایف‘‘ کے ذریعے حمل ٹھیرنے کا زمانہ بالکل عام حمل کی طرح، یعنی ۹ ماہ پر ہی مشتمل ہوتا ہے۔ اس دوران حاملہ کو وہی احتیاطیں کرنی چاہئیں، جو قدرتی طور پر حمل ٹھیرنے کی صورت میں کی جاتی ہیں اور زچگی کا عمل بھی عام زچگیوں کی طرح انجام پاتا ہے، تاہم ’’آئی وی ایف‘‘ بہت مہنگا طریق علاج ہے، جس میں تقریباً ۶ لاکھ روپے خرچ ہو جاتے ہیں۔

آج بینگن پکائیے



بینگن مفید سبزی ہے۔ یہ ہر موسم میں دستیاب ہوتی ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ یہ ایک پودے کا پھل ہے۔ اس کی چار اقسام ہوتی ہیں۔ اس کی ایک قسم اودے رنگ کی ہوتی ہے، جو عام پائی جاتی ہے۔ دوسری قسم سفید، تیسری سیاہ اور چوتھی سبز ہوتی ہے۔ سفید بینگن میں سیاہ کی نسبت دوائی تاثیرات کم ہوتی ہیں۔

بینگن مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ بینگن کی قاشیں بنا کر مسالے کے ساتھ پکا کر لذیذ ڈش تیار کی جاتی ہے۔ اسے گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔ بھگارے بینگن تو بہت لذیذ اور مشہور حیدرآبادی ڈش ہے۔ بینگن کا بھرتا بہت لذیذ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ بھرتے میں نمک مرچ حسب ذائقہ اور گھی میں سرخ کی ہوئی پیاز شامل کی جاتی ہے۔ بھرتا پکانے کے دوران اس میں تھوڑا سا دہی شامل کر دیا جاتا ہے، جس سے ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔

بینگن میں فاسفورس، فولاد اور حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) پائی جاتی ہیں۔ طبی اعتبار سے اس سبزی کا مزاج گرم و خشک ہے، البتہ اس کی گرمی اور خشکی اس میں سرکہ، انار دانہ یا ادراک شامل کر کے پکانے سے دور ہو جاتی ہے۔

سفید بینگن بوا سیر کے خاتمے کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ بینگن کے خشک چھلکوں کی دھونی لینے سے چند روز میں بوا سیر کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بینگن جلا کر اس کی راکھ شہد

بعض افراد کے ہاتھوں اور پیروں سے پسینہ بہت زیادہ مقدار میں خارج ہوتا ہے۔ اس کے لیے بینگن کی قاشیں کاٹ کر پانی میں جوش دے کر اس جوشاندے سے ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں کو دھونے سے چند روز میں یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ بینگن کھانے سے منہ کی بو بھی ختم ہو جاتی ہے۔ عضلات کی کم زوری میں بینگن کا تیل استعمال کرانے سے ٹپھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

بینگن کا اچار بہت مزے دار ہوتا ہے۔ یہ معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے بیج محرک ہوتے ہیں، لہذا بدہضمی اور قبض پیدا کرتے ہیں، جب کہ پتے نیند آور ہوتے ہیں۔ بینگن کا بادی پن دور کرنے کے لیے اس میں ادراک اور زیرہ ضرور شامل کرنا چاہیے، تاکہ اس کے مضر اثرات ختم ہو جائیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ بینگن کھاتے ہیں، ان کو ٹائیفائیڈ نہیں ہوتا۔

☆☆☆

میں حل کر کے بوا سیر کے مسوں پر لگانے سے بھی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ بینگن لذیذ اور صحت بخش سبزی ہے۔ پوری توجہ سے پکانے سے یہ سبزی بہت مزے دار بنتی ہے۔

کچے بینگن اور پختہ بینگن کے اثرات ایک دوسرے سے قطعی متضاد ہوتے ہیں۔ کچا بینگن پیٹ سے گیس خارج کرتا ہے۔ اسے کھانے سے قبض کی شکایت ختم ہو جاتی ہے اور بطن کی پیدائش رک جاتی ہے، جب کہ پختہ بینگن گیس پیدا کرتا ہے۔ اسے کھانے سے قبض کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے اور صفر زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ ان مضر اثرات کو مختلف مسالے شامل کر کے دور کیا جاسکتا ہے۔

بینگن کا بھرتا نظام ہضم کے لیے بے حد مفید ہے۔ اسے کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ اُبکائی اور کھانسی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ جگر کے امراض میں بینگن خصوصیت سے نہایت مفید اور موثر ہے۔

گذشتہ ۶۶ برسوں سے

نسل در نسل نو نہالوں کی تربیت کا حق ادا کرنے والا

ماہ نامہ ہمدرد نو نہال

ماہ دسمبر میں براہ تمام شائع ہو چکا ہے

معلوماتی مقابلے

دلچسپ کہانیاں

معلوماتی مضامین

خوب صورت نظمیں

اور لاتعداد دلچسپیوں کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہے

حُرمتِ رزق

شائستہ افتخار

والی جگہ ہے۔ بلی کو معلوم ہے کہ کھانے کے بعد اس جگہ بوٹیاں رکھی جاتی ہیں، وہ آکر ان کو کھالے گی اور ان ہڈیوں کے لیے بھی الگ جگہ مقرر ہے۔ محلّے کے کتوں کو وہ جگہ معلوم ہے، وہ آکر ان کو کھالیتے ہیں اور جو روٹیوں کے ٹکڑے ہیں، اُن کو میں اس دیوار پر رکھ دیتا ہوں، جہاں پرندے، چیل، کتے آتے ہیں اور ان کو اُٹھا کر لے جاتے ہیں اور یہ جو روٹی کے چھوٹے چھوٹے ذرات ہیں تو میرے گھر میں چیونٹیوں کا بل ہے، انہیں میں اُس میں رکھ دیتا ہوں تو وہ چیونٹیاں کھالیتی ہیں۔“ چند لمحے خاموش رہ کر پھر گویا ہوئے: ”یہ سب اللہ جل شانہ کا رزق ہے، جس کا کوئی حصہ ضائع نہیں ہونا چاہیے۔“ حضرت مفتی محمد شفیعؒ فرماتے تھے کہ اس دن ہمیں معلوم ہوا کہ دسترخوان جھاڑنا بھی ایک فن ہے اور اُس کو بھی سیکھنے کی ضرورت ہے۔

اجوائن کھانے میں احتیاط کیجیے

اکثر افراد یہ سمجھتے ہیں کہ اجوائن پیٹ کے لیے بے حد مفید ہے۔ اجوائن پیٹ کے لیے ایک حد تک مفید ہے، کیوں کہ اس میں ایک خاص مادہ ”تھائی مول“ (THYMOL) ہوتا ہے، جو دافعِ تعدیہ (انفیکشن) ہے۔ یہ معدے میں جمع گیس کو جب ختم کرتا ہے تو ہضم کے نظام میں تیزی آ جاتی ہے۔ اس طرح غذا تیزی سے ہضم ہو جاتی ہے، لیکن اسے زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے، اس لیے کہ اس سے سر میں درد، قے و متلی، حساسیت (الرجی) اور جسم میں کھلبلی ہونے لگتی ہے۔ اگر جگر میں خرابی ہو تو اجوائن نہیں کھانی چاہیے۔

حضرت مفتی محمد شفیعؒ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں مولانا سید اصغر حسین صاحب (جو حضرت میاں صاحب کے نام سے مشہور تھے) کی خدمت میں حاضر ہوا تو انھوں نے فرمایا: ”کھانے کا وقت ہے، آؤ کھانا کھالو۔“ میں ان کے ساتھ کھانا کھانے بیٹھ گیا۔ جب کھانے سے فارغ ہوئے تو میں نے دسترخوان پلینا شروع کیا، تاکہ باہر جا کر جھاڑ سکوں، لیکن حضرت میاں صاحب نے میرا ہاتھ پکڑ لیا اور فرمایا: ”یہ کیا کر رہے ہو؟“ میں نے کہا: ”حضرت! دسترخوان جھاڑنے جا رہا ہوں۔“ انھوں نے بڑے پیار سے پوچھا: ”دسترخوان جھاڑنا آتا ہے؟“ میں نے کہا: ”حضرت! دسترخوان جھاڑنا کون سا فن یا علم ہے، جس کے لیے باقاعدہ تعلیم کی ضرورت ہو۔ باہر جا کر جھاڑ دوں گا۔“ حضرت میاں صاحب یہ سن کر بولے: ”اسی لیے تو تم سے پوچھا تھا کہ دسترخوان جھاڑنا آتا ہے یا نہیں؟ معلوم ہوا کہ تمہیں تو دسترخوان جھاڑنا ہی نہیں آتا۔“ میں نے شرمندہ ہوتے ہوئے کہا، ”حضرت آپ سکھا دیں۔“ فرمانے لگے: ”دسترخوان جھاڑنا بھی ایک فن ہے۔“ پھر آپ نے اس دسترخوان کو دوبارہ کھولا اور اس پر جو بوٹیاں یا بوٹیوں کے ذرات تھے، انہیں ایک طرف کیا اور وہ ہڈیاں جن پر کچھ گوشت وغیرہ لگا ہوا تھا، اُن کو ایک طرف کیا۔ پھر روٹی کے جو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے و ذرات تھے، اُن سب کو ایک طرف جمع کر کے میری طرف متوجہ ہوئے اور کہنے لگے: ”دیکھو! یہ چار چیزیں ہیں اور میرے یہاں ان چاروں کی علاحدہ علاحدہ جگہ مقرر ہے۔ یہ جو بوٹیاں ہیں، ان کی وہ سامنے

Press Ad

مائکرو پلاسٹک - دشمنِ صحت

لیاقت علی جتوئی

مائکرو پلاسٹکس کیا ہیں؟

مائکرو پلاسٹکس اصل میں پلاسٹک کے انتہائی چھوٹے ذرات ہیں، جو ماحول کا حصہ بنتے جا رہے ہیں۔ ان ذرات کا قطر ۰.۱ تا ۵ ملی میٹر (۵ لی میٹر) سے بھی کم ہوتا ہے۔ پلاسٹک کے یہ

دنیا کی کثیر آبادی روزانہ کسی نہ کسی شکل میں پلاسٹک استعمال کر رہی ہے، تاہم ہماری زندگیوں میں عام استعمال ہونے والا یہ پلاسٹک حل پذیر نہیں ہوتا۔ یہ پلاسٹک وقت کے ساتھ بہت چھوٹے چھوٹے ذرات میں تقسیم ہو جاتا ہے، جنہیں



ذرات ٹوتھ پیسٹ اور دوسری مصنوعات میں باریک دانوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ پلاسٹک کی بڑی تھیلیاں ٹوٹ کر انتہائی باریک ذرات کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ یہ ذرات انسانی آنکھ سے نہیں دیکھے جاسکتے، البتہ خردبین سے بہ آسانی دیکھے

’مائکرو پلاسٹکس‘ (MICROPLASTICS) کہا جاتا ہے۔ یہ مائکرو پلاسٹکس ماحولیات و صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہیں اور غذاؤں، خاص طور پر سمندری غذاؤں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

جاسکتے ہیں۔ مائکرو پلاسٹکس سمندروں، دریاؤں، ندیوں اور مٹی میں شامل ہو جاتے ہیں اور غذا کے ذریعے جانوروں کے معدوں میں پہنچ جاتے ہیں۔

بین الاقوامی سمندروں میں مائکرو پلاسٹکس کی موجودگی سے متعلق تحقیق کا آغاز ۱۹۷۰ء میں ہوا تھا۔ تحقیق کاروں کے مطابق بحر اوقیانوس کے ساحل کے قریب یہ بڑی مقدار میں پائے گئے ہیں۔ آج کل دنیا بھر میں پلاسٹک کا استعمال بہت زیادہ بڑھ چکا ہے، اسی لیے سمندروں، دریاؤں، ندیوں اور جھیلوں میں پلاسٹک کی موجودگی خطرناک حد کو چھو رہی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال بین الاقوامی سمندروں میں ۸۶۸ ملین ٹن (۸ ملین میٹرک ٹن) پلاسٹک اور اس کا کچرا شامل ہو رہا ہے۔

غذا میں مائکرو پلاسٹکس

پلاسٹک کے ذرات ہمارے ماحول میں موجود ہر چیز میں شامل ہو چکے ہیں اور ہم جو غذائیں کھاتے ہیں، وہ بھی ان سے محفوظ نہیں رہیں۔ ایک نئی تحقیق میں سمندری نمک کی اقسام کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ فی پاؤنڈ نمک میں پلاسٹک کے ۲۷۳ ذرات پائے گئے، یعنی ایک کلوگرام نمک میں ۶۰۰ ذرات، جب کہ شہد کی مختلف اقسام میں فی پاؤنڈ ۳۰۰ پلاسٹک کے ذرات ملے، یعنی ایک کلو شہد میں ۶۶۰ ذرات۔ کھانے پینے کی اشیاء میں پلاسٹک کے ذرات کا سب سے بڑا ذریعہ سمندری غذا ہے۔ پلاسٹک کے ذرات کی مقدار سمندر میں بڑھتی جا رہی ہے، جس کی بڑی وجہ آلودگی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مچھلیاں اور دیگر سمندری جانور اپنی غذا کھاتے وقت پلاسٹک کے یہ ذرات بھی کھا جاتے ہیں۔ کئی اقسام کی مچھلیاں غلطی سے پلاسٹک کے ذرات کو اپنی غذا سمجھتے ہوئے

کھا لیتی ہیں، جس کے باعث ان کے جگر میں مضر کیمیائی مادے جمع ہو جاتے ہیں۔

مائکرو پلاسٹکس کے نقصانات

تمام تحقیقات یہ ثابت کر چکی ہیں کہ پلاسٹک کے ذرات غذاؤں میں شامل ہوتے ہیں اور صحت کے لیے انتہائی مضر ہیں۔ پلاسٹک کو نرم اور پلک دار بنانے کے لیے ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ استعمال کیا جاتا ہے، جو چھاتی کا سرطان پیدا کرنے والے خلیات میں اضافہ کرتا ہے۔ تحقیق کاروں نے ایک تجربے میں چوہوں پر مائکرو پلاسٹکس کے اثرات کا جائزہ لیا تو پتا چلا کہ کھانے کے بعد پلاسٹک کے ذرات چوہوں کے جگر، گردوں اور آنتوں میں جا کر جمع ہو گئے، جس کی وجہ سے ان کے جسموں میں آزاد اسیلیوں (فری ریڈیکلز) کی پیداوار دیکھی گئی اور انھیں بے اثر کرنے کی جسمانی صلاحیت میں عدم توازن پیدا ہوتے بھی دیکھا گیا۔ مزید برآں اس کے نتیجے میں دماغ کے لیے نقصان دہ سمجھنے والے سالمات (مالیکیولز) کی سطح میں اضافہ بھی نوٹ کیا گیا۔ مذکورہ تجربے کے مطابق پلاسٹک کے ذرات آنتوں سے ہوتے ہوئے خون اور دیگر جسمانی اعضا کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

جسم میں پلاسٹک کے ذرات

پلاسٹک کے ذرات سمندری مخلوق کے علاوہ انسانی جسم میں بھی پائے گئے ہیں۔ ایک تجربے میں حصہ لینے والے ۸۷ فی صد رضا کاروں کے جگر میں پلاسٹک کے ذرات موجود تھے۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ اس کی وجہ ہوا میں پائے جانے والے پلاسٹک کے انتہائی باریک ذرات بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ پھیپڑوں کے خلیات میں سوزش پیدا کرنے والے کیمیائی مادے پیدا کر سکتے ہیں۔ پلاسٹک کی تیاری میں کئی کیمیائی مادے شامل

کیے جاتے ہیں، جن میں سب سے زیادہ تحقیق ”بسفیول اے“ (BPA) نامی مادے پر کی گئی ہے۔ یہ کیمیائی مادہ پلاسٹک میں پیک کی گئی اشیاء یا سرد خانے میں رکھی ڈبا بند غذاؤں کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جہاں سے یہ ان میں شامل ہو سکتا ہے۔ چند ایسے شواہد ملے ہیں، جن کے مطابق یہ مادہ تولیدی غدود کو متاثر کر سکتا ہے، خاص طور پر خواتین کے۔

مانکرو پلاسٹکس سے بچاؤ

پلاسٹک میں پیک کی گئی کھانے پینے کی غذائیں کھانا

ترک کر دینی چاہئیں، اس طرح ہم پلاسٹک کے ذرات کو اپنے جسموں میں شامل ہونے سے روک سکتے ہیں، البتہ ہوا کے ذریعے ہمارے جسموں میں ان ذرات کے داخل ہونے کا جو خطرہ برقرار رہے گا، وہ ہم فضائی آلودگی پر قابو پا کر دور کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں متعلقہ اداروں کو اپنا کردار ادا کرنا چاہیے اور با اثر لوگوں کو بھی کوششیں کرنی چاہئیں۔ ہمیں اپنی زندگی سے پلاسٹک کی تھیلیوں اور پلاسٹک سے بنی ہر قسم کی اشیاء کو نکال پھینکنا ہوگا، اسی میں ماحولیات کی اور ہم سب کی بقا مضمر ہے۔

۸۸ سالہ ہمدرد صحت – ہمیشہ جوان

ہمدرد صحت ملک کا سب سے قدیم ماہ نامہ ہے، جو صحت و طب کے موضوع پر پورے تسلسل کے ساتھ ۸۸ سال سے شائع ہو رہا ہے۔ اردو میں یہ واحد ماہ نامہ ہے، جو باقاعدگی اور پابندی کے ساتھ اپنے قارئین کو پیغام صحت دیتا ہے اور آسان و عام فہم زبان میں بیماریوں سے تحفظ کے لیے قدیم و جدید علم و معلومات کو عام کر رہا ہے۔

ہمدرد صحت کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس نے ہر دور میں اپنے آپ کو تازہ ترین معلومات اور تقاضوں کے مطابق جدید رکھا ہے، کبھی اپنے آپ کو باسی نہیں ہونے دیا۔ ہماری ہمیشہ یہ خواہش اور کوشش رہی ہے کہ صحت اور مرض کے سلسلے میں جو کام بھی ہو رہا ہو اور جہاں بھی ہو رہا ہو، اس سے فائدہ اٹھایا جائے اور اسے اپنے حالات کے متعلق اپنی زبان میں اپنے لوگوں تک پہنچایا جائے۔ چنانچہ تمام دنیا میں صحت و مرض کے علاوہ غذاؤں، ادویہ اور نباتات کے بارے میں جو تحقیقات ہو رہی ہیں، ان کو ہمدرد صحت میں جذب کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اور اس کے ساتھ قدیم دانش کا دامن بھی ہاتھ سے جانے نہیں دیا جاتا۔ ہمیں اطمینان اور مسرت ہے کہ ہمدرد صحت اردو زبان میں علم صحت اور طبی پیش رفت کو اس اہتمام سے پیش کرنے والا رسالہ ہے اور اس سے استفادہ کرنے والوں میں حکما اور عام قارئین کے علاوہ ڈاکٹر صاحبان بھی شامل ہیں۔

جنوری ۲۰۲۰ء سے ہمدرد صحت کو جامع بنانے کا عزم لے کر ہم نئے سال میں داخل ہو رہے ہیں۔ اب ہمدرد صحت پہلے سے زیادہ دلچسپ ہوگا۔ اس کے مضامین اور موضوعات میں تنوع ہوگا۔ عہد حاضر میں ماہرین صحت و طب کی توجہ غذا اور غذا اہیت پر ہے۔ علوم صحت (ہیلتھ سائنسز) طویل تجربات کے بعد فطرت کی طرف رخ کر رہے ہیں۔ غذاؤں اور دواؤں میں نباتات کی اہمیت کو پوری طرح محسوس کر لیا گیا ہے۔ ہمدرد صحت تو ہمیشہ اس کا داعی رہا ہے۔

ہماری کوشش ہوگی کہ ہمدرد صحت میں ان جدید معالجین کی نگارشات اور خیالات بھی پیش کرتے رہیں، جو امراض کے دفاع اور تعلیم صحت کو عام کرنے کے مشن میں اشتراک کے حامی ہوں۔

ہمیں امید ہے کہ قارئین کرام رسالے کو زیادہ مفید و دلچسپ بنانے میں اپنے مشوروں سے بھی ہماری مدد فرمائیں گے۔

Press Ad

صحت کے نئے نکتے

سائیکل چلانے سے کئی بیماریوں کا خاتمہ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ جو لوگ روزانہ آدھا گھنٹہ سائیکل چلاتے ہیں، وہ حملہ قلب، ذیابیطس، مٹاپے، ہائی بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ سائیکل چلانا ایک مفید ترین ورزش ہے، جو آپ کو تندرست و توانا اور چاق چو بند رکھتی ہے۔ ماضی میں لوگ اتنے سہل پسند نہیں تھے، وہ گاڑی کے بجائے پیدل زیادہ چلتے یا سائیکل چلاتے تھے، اسی لیے جسمانی طور پر مضبوط اور چاق چو بند رہتے تھے۔ سائیکل چلانے سے پورے جسم میں خون کا دورانیہ بہتر رہتا ہے، چربی گھل جاتی ہے اور خون میں شکر کی سطح بھی مناسب رہتی ہے۔ اس طرح کئی بیماریوں سے انسان بچا رہتا ہے۔

آج کل لوگ معمولی فاصلے طے کرنے کے لیے بھی گاڑی یا موٹر سائیکل استعمال کرتے ہیں، اسی لیے طرح طرح کی بیماریوں میں بھی مبتلا رہتے ہیں۔ اگر آپ تندرست و توانا اور چاق چو بند رہنے کے خواہش مند ہیں تو ایک سائیکل خرید لیجیے اور روزانہ آدھا گھنٹہ چلائیے۔

ڈیٹنگی بخار سے چھٹکارا پائیے

ڈیٹنگی بخار میں نیم کے پتے بہت مفید ہیں۔ رس تیار کرنے کے لیے نیم کے دس گرام تازہ پتے لے کر انھیں خوب اچھی طرح دھولیں۔ پھر ان میں ایک پیالی پانی ملا کر بلینڈ کر لیں۔ پھر اس رس کو ڈیٹنگی بخار میں مبتلا مریض کو دن میں تین مرتبہ پلائیں، بہت فائدہ ہوگا۔ اس سے تشریاں (PLATELETS) اور سفید خلیات (WHITE CELLS) بڑھ جاتے ہیں۔ اسی طرح پسیٹے کے پتوں کا رس پلانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ایک گلاس سب کے رس میں آدھے لیموں کا رس نجوڑ

کر پلانے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔

ڈیٹنگی بخار میں مبتلا مریض کو وہ غذائیں کھلائیں، جن میں حیاتیاتین ک، ب اور ج (VITAMINS K, B AND C) پائی جاتی ہوں۔ سبزیوں میں شلجم، چھندر، گاجر، لیموں، بندگو بھی اور پھلوں میں پپیتا، سیب، کینو اور میٹھا ڈیٹنگی بخار سے نجات دلانے میں بہت مؤثر ہیں۔ احتیاطی تدابیر کے طور پر لوگوں کو سر کا اور پیاز کھانا چاہیے، اس طرح وہ ڈیٹنگی وائرس سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ہیڈ منٹک (لیمن گراس) یا تلسی کا پودا نرسری سے خرید کر گھر میں رکھیے، یہ پودے ڈیٹنگی وائرس سے بچانے میں فائدہ مند ثابت ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ کافور کو کسی تیل میں ملا کر اگر جسم پر لگا لیا جائے تو جھڑ قریب نہیں آتے۔ لوگوں کو ڈیٹنگی بخار سے گھبرانا یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے، اس لیے کہ مناسب احتیاط، دیکھ بھال اور بروقت علاج سے یہ ایک سے دو ہفتوں میں ختم ہو جاتا ہے۔

جگر کا خیال رکھیے

جگر کا ورم الکحل سے ہوتا ہے، یہ درست ہے، لیکن جگر کے ورم کے لیے ہمیشہ الکحل ہی کو موردِ الزام نہ ٹھہرایئے، اس لیے کہ سوزشِ جگر (ہپاٹائٹس) اور ورمِ جگر میں تھوڑا سا فرق ہے۔ ہمیں یہ فرق بھی ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے۔ پاکستان میں سوزشِ جگر سب سے عام بیماری ہے۔ ملک میں تقریباً ۷ فی صد افراد اس کا شکار ہیں۔ ورمِ جگر محض احتیاطی تدابیر اختیار کر کے دور کیا جاسکتا ہے، یعنی ٹیکالگانے والی سونکی دوبارہ استعمال نہ کی جائے اور شیو کرنے کا بلیڈ دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔ ناک چھیدنے کے لیے پاک صاف آلات استعمال کریں

اور دانتوں کی صفائی کے وقت دوسرے فرد کا ٹوتھ برش استعمال نہ کریں۔ روغنی کھانوں سے پرہیز کریں، اس لیے کہ جگر میں چکنائی جمع ہونے یا جسم میں فولاد کی زیادتی کی بنا پر بھی جگر میں ورم ہو جاتا ہے۔

قلب سے غافل نہ رہیں

عام طور پر حملہ قلب سینے میں تکلیف سے شروع ہوتا ہے، لیکن ایسا ضروری نہیں ہے، اس کی دوسری علامات بھی ہو سکتی ہیں، مثلاً سانس کا بے ترتیب ہونا، ٹھنڈا پسینا آنا، قے و متلی، اوکھ آنا، داڑھوں کا جکڑنا اور ان میں تکلیف ہونا اور گردن و بازو میں درد ہونا وغیرہ۔ وہ افراد جن کی عمریں ۴۰ برس سے زیادہ ہوں اور ذیابیطس یا بلڈ پریشر کی بیماری میں مبتلا ہوں، انھیں خاندانی طور پر عارضہ قلب کا شکار ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ فوراً ہی کسی معالج سے رجوع کریں۔ اگر وہ پہلے سے ادویہ کھا رہے ہوں تو انھیں جاری رکھیں، اس کے علاوہ ای سی جی (ECG) اور خون کا ٹیسٹ بھی کرائیں۔

دارچینی کے طبی فائدے

دارچینی ذائقے دار ہی نہیں ہوتی، بلکہ صحت کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں میکنیز، ریشہ، فولاد اور کیلسیم ہوتے ہیں، جو صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ نصف چمچ دارچینی کا سفوف کھانے سے خراب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) گھٹ جاتا ہے۔ اسے پابندی سے کھانے سے قسم دوم کی ذیابیطس کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے اور مرض میں کمی آ جاتی ہے، کیوں کہ یہ انسولن میں اضافہ اور خون میں شکر کی سطح کو کم کر دیتی ہے۔ دارچینی خون میں تھکے نہیں بننے دیتی۔ اسے اگر شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو جوڑوں کا درد کم ہو جاتا ہے۔ دارچینی کو جب کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے تو یہ جراثیم کو ہلاک کرتی اور غذا کو زیادہ عرصے کے لیے محفوظ کر دیتی ہے۔ اسے

کھانے سے آدھے سرکا درد بھی کم ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کے درد و ورم اور ہائی بلڈ پریشر کا علاج

جو افراد جوڑوں کے درد و ورم یا ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ ایک چمچ سونف، دس گرام دیسی ادرک، چھ سے آٹھ عدد چھوٹی سبز الائچی اور پودینے کے پندرہ بیس پتے لے لیں۔ پھر اسٹین لیس اسٹیل (STAINLESS STEEL) کی ایک پتیلی میں آٹھ گلاس پانی ڈال کر مذکورہ اشیا کو اس میں شامل کر لیں اور ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو کر چھ گلاس رہ جائے۔ سلور کی پتیلی ہرگز استعمال نہ کریں۔ بعد ازاں اسے ٹھنڈا کر کے ایک صاف ستھری بوتل میں بھر لیں۔ اس عرق کو دو مہینے تک صبح، دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد آدھی پیالی پیئیں، ہائی بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد و ورم کی شدت کم ہو جائے گی۔

سردیوں کی مفید و لذیذ سبزی

میتھی سردیوں کی مفید سبزی ہے۔ اس میں فولاد کے علاوہ حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) بھی پائی جاتی ہیں، جو اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ میتھی کھانے سے کمر کا درد جاتا رہتا ہے۔ مٹانے کے لیے میتھی بہت فائدہ مند ہے۔ یہ مٹانے کو طاقت دیتی ہے۔ جن لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا ہو، انھیں میتھی کھانا چاہیے، ان کے ہاضمہ کا نظام درست ہو جائے گا۔ دس کے مریضوں کے لیے بھی میتھی مؤثر ہے۔ ایسے مریضوں کو میتھی کا جوشاندہ بنا کر اور اس میں شہد ملا کر پلانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ بند ایام میں بھی یہ جوشاندہ اچھا کام کرتا ہے اور ایام سے متعلق ہر پیچیدگی کو دور کر دیتا ہے۔ سردیوں میں دوسری غذاؤں کے ساتھ میتھی بھی کھائیے، اس لیے کہ میتھی مفید ہی نہیں، بلکہ بہت ذائقے دار سبزی بھی ہے۔

گردے کی پتھری کا علاج

طبی ماہرین کے مطابق ۴۰ برس کی عمر کے بعد گردوں کا معائنہ کرانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ گردوں کی عام بیماریوں میں پتھریاں، تعدیے (انفیکشنز) اور پیشاب کی نالیوں کی تنگی وغیرہ شامل ہیں۔ گردے کی پتھری بہت تکلیف دیتی ہے۔ جن افراد کے گردوں میں پتھری پڑ گئی ہو، انہیں چاہیے کہ وہ لیموں، زیتون کا تیل اور شہد ملا کر پیئیں۔ پینے کا طریقہ یہ ہے: شہد، لیموں کا رس اور زیتون کا تیل ایک ایک چمچ لے کر آدھے گلاس پانی میں حل کر لیں اور روزانہ نہار منہ پیئیں۔ پندرہ سے بیس دنوں میں یہ آمیزہ پینے سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گی۔

حیاتین از خود نہ کھائیے

ایک تحقیق کے مطابق اخبارات، رسائل یا کتب بینی کی بنا پر از خود حیاتین (وٹامنز) کھانا مناسب نہیں۔ اگر کوئی فرد صحت مند ہے اور متوازن غذا کھا رہا ہے تو اسے حیاتین کھانے کی ضرورت نہیں۔ اگر وہ کسی جسمانی کم زوری یا تکلیف دُور کرنے کے لیے کھاتا ہے تو معالج سے مشورہ ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض حیاتین کی زیادہ مقدار نقصان پہنچاتی ہے، مثلاً حیاتین الف (وٹامن اے) جو مچھلی، بعض پھلوں اور سبزیوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حیاتین جلد کی صحت، آنکھ کی بینائی اور ہڈیوں کے لیے مفید ہے۔ اس کی روزانہ پانچ ہزار انٹرنیشنل یونٹ کی مقدار کھانی چاہیے، لیکن اگر ۲۵ ہزار یونٹ روزانہ کھائی جائے تو بھوک مر جائے گی، خون کی کمی ہو جائے گی، بینائی کم زور ہو جائے گی، ہڈیوں میں درد ہوگا اور منہ میں چھالے پڑ جائیں گے۔

حیاتین د (وٹامن ڈی) مچھلی اور انڈوں میں ہوتی ہے۔ یہ حیاتین ہڈیوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کی کمی سے کسار (RICKETS) کی

بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں بچوں کی ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں۔ اس کی روزانہ ۲۰۰ انٹرنیشنل یونٹ کی مقدار کھانی چاہیے، لیکن اگر زیادہ مقدار (مثلاً ۱۲۰۰ انٹرنیشنل یونٹ) کھائی جائے تو وزن کم ہو جاتا ہے۔ متلی ہوتی ہے، سر میں درد ہوتا ہے، تھکن محسوس ہوتی ہے، خون کی کمی ہو جاتی ہے اور گردوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ حیاتین ب ۶ (وٹامن بی ۶) مغزیات، غلّوں، گوشت اور مچھلی میں پائی جاتی ہے۔ اعصاب کے لیے مفید ہے۔ اس کی روزانہ ۲ ملی گرام کی مقدار کھانی چاہیے، لیکن اگر ۵ ملی گرام کی مقدار کھائی جائے تو رعشے کے مرض کی دوا کے اثر کو کم کر دیتی ہے۔ اس حیاتین کی بہت بڑی مقدار (مثلاً ۲۰۰۰ ملی گرام) کھانے سے چال میں لڑکھڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور پاؤں سُن ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح حیاتین ج (وٹامن سی) کی زیادہ مقدار کھانے سے اسہال، گردے کی پتھری، جوڑوں کا درد جیسی بیماریاں اور دیگر پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہے۔ یاد رکھیے از خود حیاتین کھانا مناسب نہیں، معالج سے مشورہ کر کے اس کی تجویز کردہ مقدار کھانا بہتر ہوتا ہے۔

دُبی خواتین پر مانع حمل ادویہ کے اثرات

مانع حمل ادویہ کھانے والی دُبی خواتین ان ادویہ کے پہلوئی اثرات (SIDE EFFECTS) مثلاً اینٹھن، متلی اور سر کے درد وغیرہ میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں، جب کہ فربہ خواتین میں یہ اثرات صرف سر کے درد کی حد تک محدود رہتے ہیں۔ یہ کیفیات خاص طور پر ان مانع حمل ادویہ کھانے سے پیدا ہوتی ہیں، جن میں ہارمون شامل ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے جسم کے ہارمونی نظام میں پیدا ہونے والی خرابی کا پتہ لگانا بھی مشکل ہو جاتا ہے، لیکن یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وزن کا ان کیفیات سے گہرا تعلق ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق ان ادویہ کے کھانے سے انجماد خون کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات

نسرین شاہین

ڈھلک سی جاتی ہے۔ اس طرح اس کی تروتازگی و شادابی ہی ماند نہیں پڑتی ہے، بلکہ جلد کا نوعمری کی چمک دکھاتا خوب صورت تناؤ بھی ختم ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ یہ ڈھلکی ہوئی بے رونق جلد جھڑیوں کی آماج گاہ بن جاتی ہے اور آپ کو آپ کی عمر سے کئی گنا بڑا دکھاتی ہے۔

اگر خواتین یہ چاہتی ہیں کہ قبل از وقت عمر رسیدگی کا شکار ہونے سے اپنی جلد کو محفوظ رکھ سکیں تو انھیں اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے لیے روزانہ کی بنیاد پر کچھ وقت ضرور نکالنا پڑے گا اور یہ کوئی اتنا مشکل مرحلہ ہرگز نہیں ہے، جس کے لیے انھیں کوئی لمبی چوڑی منصوبہ بندی کرنی پڑے، بس صرف اپنے دل و دماغ کو اس بات پر آمادہ کر لیں کہ روزانہ اپنے دن بھر کے مصروف ترین اوقات میں سے صرف چند منٹ اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے لیے وقف کر دیں۔ اس ضمن میں عملی طور پر کچھ ایسے قدرتی سنگاری نسخوں کا انتخاب و استعمال کریں، جو آپ کی جلد کی قدرتی رونق و رعنائی میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی گہرائی سے صفائی کرنے اور اس کی قدرتی پلک اور خوب صورت تناؤ کو برقرار رکھنے میں بھی کارگر ثابت ہو۔

یوں تو ہر موسم میں جلد کی نگہداشت و حفاظت کے لیے عملی اقدامات کرنا جلد کو عمر رسیدگی کا آسان ہدف بننے سے محفوظ رکھتا ہے، تاہم موسم سرما میں جلد کی حفاظت و نگہداشت کی جانب خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواتین یہ بات تو جانتی ہی ہوں گی کہ چکنی جلد کی نسبت خشک جلد پر جھڑیاں جلدی ظاہر ہوتی ہیں، اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ چکنی جلد کیل مہاسوں اور داغ دھبوں کا آسانی سے شکار ہو جاتی ہے، مگر چکنی ہونے کی وجہ سے اس پر

عمر کا بڑھنا ایک فطری عمل ہے، جسے روکا نہیں جاسکتا، لیکن اس کے باوجود عمر میں اضافہ ہونا ایک ایسی پریشانی ہے، جس میں دنیا کا ہر ایک فرد ضرور مبتلا ہوتا ہے اور کیوں نہ ہو، جوانی کسے اچھی نہیں لگتی اور بڑھاپے کو کون خوش دلی سے قبول کرتا ہے؟ مگر دنیا بھر کے ماہرین صحت کے مطابق عمر رسیدگی سے وابستہ پریشانیوں اور تفکرات سے اپنے ذہن کو قبل از وقت پریشان کرنا بھی کوئی عقل مند ہی نہیں ہے۔

عمر کا بڑھنا ایک ایسی حقیقت ہے، جس سے روگردانی ممکن نہیں اور نہ اندیشوں اور تفکرات کو ذہن پر سوار کر لینے سے گزرتے وقت کے ٹھہرنے کی کوئی سبیل ہو سکتی ہے یا گزر جانے والا وقت واپس پلٹ آتا ہے، البتہ فضول قسم کے تفکرات خود پہ سوار کر لینے سے یہ نقصان ضرور ہو سکتا ہے کہ قبل از وقت بڑھاپا آپ کی دہلیز پر پہنچ جائے، جو ظاہر ہے کوئی فرد بھی نہیں چاہے گا کہ ایسا ہو۔ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات ہماری جلد پر ضرور رونما ہوتے ہیں، لہذا خواتین چاہے وہ کسی بھی عمر کی ہوں، اس معاملے میں نہایت حساس اور محتاط ہوتی ہیں۔

خواتین کو عمر کے ہر دور میں اپنی جلد کی خوب صورتی و رعنائی اور دل کشی بے حد عزیز ہوتی ہے اور کیوں نہ ہو، جلد ہی وہ آسان ہدف ہوتا ہے، جو عمر رسیدگی کے اثرات کا سب سے پہلے شکار بنتا ہے۔ ہماری بڑھتی ہوئی عمر، طرز زندگی، جسم کے ہارمونوں میں خرابی اور غذائی عادات میں بے ترتیبی وہ اسباب ہیں، جن کے اثرات بد براہ راست ہماری جلد پر پڑتے ہیں، جن پر اگر فوری توجہ نہ دی جائے تو ہماری جلد خشک، پڑمردہ، بے رونق اور روکھی ہو کر

جھڑیاں پڑنے کا عمل دیر سے شروع ہوتا ہے، تاہم خشک جلد کے مالک افراد یوں توکیل مہاسوں اور داغ دھبوں کی پریشانی سے زیادہ تر بچے ہی رہتے ہیں، مگر جلد کی خشکی انھیں خارش اور مسامات کے کھلنے کی پریشانی کے ساتھ ساتھ جلد پر قبل از وقت جھڑیاں پڑنے کی پریشانی میں ضرور مبتلا کر دیتی ہے۔

چوں کہ موسم سرما سرد و خشک ہواؤں والا ایسا موسم ہے، جس میں فضا میں نمی کا تناسب بالکل ختم ہو جاتا ہے، اس لیے اس موسم میں جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے خصوصی اقدامات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر خشک جلد کے حامل افراد کو موسم سرما میں جلد کی گہرائی سے صفائی ستھرائی کرنے کے لیے تیل کے مساج کے ساتھ ساتھ بھاپ لینے کی بھی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ خشک و سرد موسم ان کی جلد کی قدرتی دل کشی و رعنائی کو متاثر نہ کرنے پائے۔ جس طرح موسم سرما میں خشک جلد کو خصوصی توجہ و نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح چکنی جلد والے افراد کو بھی موسم سرما میں خصوصی توجہ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ موسم کی تبدیلیوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے مناسب اقدامات کرتی رہیں گی تو آپ اپنی جلد کو قبل از وقت عمر رسیدگی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھ سکیں گی اور اس کی تروتازگی و شادابی کو بھی طویل عرصے تک برقرار رکھنے میں کامیاب ہو سکیں گی۔ سردیوں کے موسم میں جلد کی گہرائی سے صفائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور مختلف چکنی کریموں اور مساج تیل کی مدد سے جلد پر کیا جانے والا مساج جلد کی خشکی کا گہرائی سے خاتمہ کرنے میں مددگار بھی ثابت ہوتا ہے۔ جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے اپنایا جانے والا یہ طریقہ عمل یقیناً جلد کی رعنائی و دل کشی میں اضافے کے لیے بے حد مفید ہے، مگر موسم سرما میں جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے

سے اس قدر محتاط رویہ اختیار کرنے والی خواتین گرمیوں کے موسم میں جلد کی حفاظت و نگہداشت کے معاملے میں بالکل بے پروائی کا مظاہرہ کرتی نظر آتی ہیں۔ جس طرح سرد موسم میں جلد کو خصوصی توجہ کے ساتھ گہرائی سے صاف کرنا اور اسے نرم آلودہ رکھنا ضروری ہے، اسی طرح موسم گرمیوں میں بھی جلد کو آپ کی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

سردیوں کے موسم میں جلد کی حفاظت کرنے والی مصنوعات زیادہ تر روغنی ہوتی ہیں، تاکہ جلد کی نمی کو چکنائی کی تہ میں چھپا کر اسے خشک و سرد ہواؤں سے محفوظ رکھا جاسکے اور جلد پر چکنائی کی ایک چمک دار پرت جمائی جاسکے، لیکن گرمیوں کے موسم میں فضا میں نمی کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور اس موسم میں جلد کے روغنی غدود (SEBACEOUS GLANDS) بھی متحرک ہو کر جلد پر چکنائی خارج کرتے ہیں، جو پسینے کی صورت میں خوش گوار احساس پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

خشک جلد سے عمر رسیدگی کے اثرات زائل کرنے کے لیے روزانہ صرف پانچ دس منٹ تک جلد پر ناریل کے تیل کا مساج کریں تو سردیوں کے موسم میں خشک جلد چمک دار اور دل کش ہو جائے گی، بلکہ جلد پر سے عمر رسیدگی کے اثرات بھی ماند پڑنے لگیں گے۔ کوشش کریں کہ ہمیشہ جلد کی حفاظت اور اسے خوب صورت بنانے کے لیے قدرتی اشیاء استعمال کریں، مصنوعی یا کیمیائی اجزاء سے بنی مصنوعات جلد پر لگانے سے گریز کریں، کیوں کہ یہ جلد پر اپنے منفی اثرات ضرور چھوڑتی ہیں، جو بعد ازاں مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ اپنی جلد کے لیے صرف قدرتی اشیاء کا انتخاب کریں، جو جلد دوست ثابت ہوتی ہیں۔ گلیسرین اور عرق گلاب یکساں مقدار میں ملا کر محفوظ کر لیں۔ موسم سرما میں اس آمیزے کو اپنے چہرے اور ہاتھوں پر لگائیں، اس طرح انھیں قدرتی نمی حاصل ہوگی اور وہ نرم و ملائم اور دل کش نظر آئیں گے۔

ہر دم تازہ دم، لیکن کیسے؟

محمد عثمان حمید

جاری ہے کہ تھکن کی شکایت کیوں بڑھتی جا رہی ہے اور ہر تیسرا چوتھا فرد تھکن کی شکایت کرتا کیوں نظر آتا ہے۔ اس ضمن میں صحت کے ماہرین نے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے معمولات زندگی کا جائزہ لیا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ انسان اپنی جسمانی طاقت سے زیادہ کام کر کے بھی تھک جاتا ہے اور یہ تھکن فطری سی بات ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم کو ایک خاص حد تک برداشت کرنے کی طاقت عطا کی ہے۔ ہر شخص ۱۲۰ کلو گرام وزن نہیں اٹھا سکتا، جو لوگ زیادہ مشقت کر کے تھک جاتے ہیں، انھیں اس بات کا علم ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات انسان محنت و مشقت کیے بغیر بھی تھکن محسوس کرتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ نفرت کا جذبہ بھی انسان میں تھکن پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح غصہ، تیز روشنی، بند کمرے، غیر ہموار راستے، ناکامی کا خوف، بھوک و پیاس کی شدت، غیر ضروری ذمے داریاں اور مسلسل آرام بھی انسان کو تھکا دیتے ہیں۔ اگر کوئی شخص تھکن کا شکار رہتا ہے تو اس سے نجات کے لیے سب سے پہلی اور بنیادی چیز یہ ہے کہ وہ اس بات کا پتا چلائے کہ تھکن کی وجہ کیا ہے۔ ماہرین نے ہر دم تازہ، سرگرم اور ہشاش بشاش رہنے اور ہر وقت تھکن کی شکایت کرنے والے افراد کا جائزہ لینے کے بعد چند باتوں کی طرف رہنمائی کی ہے، جن سے ہمیں بہت حد تک تھکن سے نمٹنے میں مدد مل سکتی ہے۔

شاید آپ نے ایسے لوگوں کو دیکھا ہو، جن کے چہروں پر کبھی تھکن کے اثرات نظر نہیں آتے۔ وہ ہر وقت چاق چوبند اور سرگرم عمل ہی نظر آتے ہیں۔ آپ یقیناً ایسے لوگوں کو دیکھ کر سوچیں گے کہ آخر ان میں ایسی کیا بات ہے، جو انھیں تھکنے نہیں دیتی۔ اس کے ساتھ ہی دوسری طرف کچھ ایسے لوگ بھی آپ کو نظر آئیں گے، جن کے چہروں پر ہر وقت تھکن غالب رہتی ہے۔ وہ اپنے گھر بیٹو اور دفتری کاموں کو بھی اس طرح سرانجام دیتے ہیں، گویا وہ بہت مجبور ہیں۔ آخر اس کی وجہ کیا ہیں اور کیا اس تھکن کا علاج بھی ہو سکتا ہے یا نہیں؟ ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ بھی ان لوگوں میں شامل ہو سکتے ہیں، جو ہشاش بشاش اور ہر وقت تازہ دم نظر آتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں تھکن کی شکایت عام ہے۔ بچوں کو دیکھو کھیل کر آئیں گے تو تھکن کی شکایت کریں گے۔ گھر کے کام کاج گھر بیٹو خواتین کو تھکا دیتے ہیں۔ اسی طرح مرد سفری اور دفتری تھکان کا رونا روتے رہتے ہیں۔ یہ بات اپنی جگہ درست ہے کہ محنت و مشقت کے بعد انسان تھک جاتا ہے، لیکن بہت سے افراد تو ایسے ہیں، جو گھر واپس آ کر اگلے دن دفتر کے خیال ہی سے تھکن لگتے ہیں اور ایسے لوگ عام طور پر چڑچڑے بھی ہوتے ہیں۔ تھکن دو طرح کی ہوتی ہے: جسمانی اور ذہنی، لیکن جسم کی تھکن تو دور ہو جاتی ہے، مگر ذہنی تھکن آسانی سے دور نہیں ہوتی۔

تھکن کی عام وجوہ

امریکا سمیت مغربی ملکوں میں اس بات پر تحقیق کی

لگی بندھی زندگی

ہر فرد کے خاص معمولات زندگی ہوتے ہیں۔ وہ صبح خاص وقت پر اُٹھتا ہے، ناشتا کرتا ہے، تیار ہوتا ہے اور کام کاج کے لیے روانہ ہو جاتا ہے۔ عام طور پر یہی دیکھا گیا ہے کہ اکثریت ایسے لوگوں کی ہوتی ہے، جن کے زندگی کے معمولات لگے بندھے ہوتے ہیں۔ انھیں روزانہ ایک ہی طرح کا کام کرنا ہوتا ہے۔ اُن کا دفتری کام روزانہ تقریباً ایک جیسا ہی ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے لوگ زیادہ تھک جاتے ہیں۔ ان لوگوں کے مقابلے میں جو لوگ دن میں مختلف طرح کے کام نمٹاتے ہیں، وہ کم تھکن کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر آپ دفتر میں سارا دن کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر کام کرنے میں گزار دیتے ہیں تو لازمی طور پر آپ تھکن کا شکار ہوں گے۔ ایک ہی جگہ مسلسل نہ بیٹھے رہیں، آپ جب محسوس کریں کہ آپ پر تھکن طاری ہو رہی ہے تو کام میں تھوڑا سا وقفہ دیں۔ چھوٹے چھوٹے کاموں کے لیے چراسی کا سہارا نہ لیں۔ دفتری اوقات میں ایسے مشروبات نہ پیئیں، جن میں کیفین یا کلوٹین ہو۔ کوشش کریں کہ ایسے مشروبات کے بجائے پانی پیئیں۔

کام کی جگہ کا ماحول

ماحول انسان کے مزاج پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ کسی بھی دفتر کی کارکردگی اس کے بہتر ماحول سے منسلک ہوتی ہے۔ اگر کسی دفتر کا ماحول اچھا نہیں ہے تو اس کے ملازمین کی کارکردگی متاثر ہوگی۔ گھر ہو یا دفتر، ماحول اگر خوش گوار نہیں ہے تو آپ کے مزاج پر اس کا لازمی اثر پڑے گا۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر شخص کو دفتر کا ماحول ویسا ہی ملے، جیسا وہ چاہتا ہے۔ کوشش کریں کہ آپ اس ماحول میں خود کو ڈھال لیں۔ باس کی بد مزاجی یا بعض اوقات توہین آمیز رویے پر ہوسکتا ہے کہ آپ کا اختیار نہ ہو، لیکن اس کے رد عمل پر آپ کا

اختیار ضرور ہے۔ جب آپ دیکھیں کہ واقعی کوئی چیز برداشت سے باہر ہے تو آپ ایسا ماحول یا جگہ تلاش کریں، جہاں آپ خود کو آرام دہ اور پرسکون محسوس کریں۔

آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ متعلقہ لوگوں سے کس طرح نمٹنا یا برتاؤ کرنا ہے۔ اُن کے ساتھ ایسا معاملہ رکھیں کہ آپ کا کام بھی متاثر نہ ہو اور دوسرا فرد بھی آپ کے بارے میں منفی رائے قائم نہ کرے، اسی طرح گھر کے ماحول کو بھی خوش گوار رکھیں۔

مثبت سوچ

ماہرین صحت نے مذکورہ لوگوں کے جائزے کے بعد ایک اور اہم نکتے کی نشان دہی کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ایسے لوگ جو مثبت سوچ کے مالک ہوتے ہیں، وہ کم تھکتے ہیں اور زیادہ فعال، سرگرم اور خوش اخلاق ہوتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے ارد گرد موجود لوگوں کی منفی باتوں پر دھیان نہیں دیتے، بلکہ ان کے اچھے پہلوؤں کو ذہن میں رکھتے ہوئے ان سے بات چیت کرتے ہیں۔ یہ لوگ سمجھوتہ کرنے میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے اور کبھی ان سے غلطی ہوتی ہے تو اس کا برملا اعتراف کر لیتے ہیں، جب کہ منفی سوچ کے حامل شخص کا اپنے ساتھیوں سے رویہ زیادہ اچھا نہیں ہوتا۔ وہ دوسروں کی ترقی پر خود کو کوستار ہوتا ہے اور حسد کی آگ میں جلتا رہتا ہے۔ اس میں بڑھ چڑھ کر کام کرنے اور آگے بڑھنے کے جذبے کا بھی فقدان ہوتا ہے۔ اس قسم کے لوگ زیادہ تھکتے ہیں، حال آنکہ وہ دوسروں کے مقابلے میں کم کام کرتے ہیں۔

آرام کے لمحات کا تعین کریں

آپ کو زندگی میں کبھی ایسا تجربہ ہوا ہوگا، جب آپ نے دفتر سے چٹھیاں لے لی ہوں اور گھر پر صرف وقت گزار رہے ہوں۔ اگر آپ گھر پر یونہی اپنے فارغ وقت کو ضائع کر رہے ہیں تو آپ

اس حقیقت سے واقف ہوں گے کہ سارا دن گھر پر صرف آرام کرنے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوں گے، بلکہ آپ کو ویسی ہی تھکن کا احساس ہوگا، جیسا آپ کو دفتر یا کام کاج سے واپس گھر لوٹتے ہوئے ہوتا تھا۔ دراصل ہمیں اپنے آرام کے لیے بھی وقت کا تعین کرنا چاہیے۔ حد سے زیادہ آرام آپ کو تھکا دے گا۔ فرصت کے لمحات اگر دلچسپ مصروفیات میں گزارے جائیں تو اس سے دل و دماغ پر زیادہ اچھا اثر پڑتا ہے۔ فارغ رہ کر بوریٹ کا احساس ہونے لگتا ہے اور آپ جسمانی محنت کے بغیر ہی تھکن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

مناسب نیند لیں

نیند کا ہماری جسمانی اور ذہنی تھکن سے گہرا تعلق ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر کوئی شخص اپنی نیند (آٹھ گھنٹے کی) پوری نہیں کرتا تو وہ تھکن کا شکار رہتا ہے۔ خواتین کو مردوں کے مقابلے میں ایک گھنٹہ زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ہمارے ہاں اکثر خواتین مردوں سے کم نیند لے پاتی ہیں۔ وہ مردوں سے پہلے جاگتی ہیں اور بعد میں سوتی ہیں۔ آپ نیند پر کم ہی سمجھوتہ کریں، کیوں کہ قدرت نے ہمیں نیند کی شکل میں ایسی نعمت عطا کی ہے، جس میں جسم نئے خلیات (سیلز) تیار کرتا ہے اور اگلے دن ہمیں نئے سرے سے یہ خلیات توانائی فراہم کرتے ہیں، تاہم اس کے ساتھ یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ غیر ضروری اور اضافی نیند بھی تھکن کا سبب بنتی ہے۔ اگر آپ زیادہ دیر تک سونے کی عادت میں مبتلا ہیں تو تازہ دم نہیں ہو سکتے، لہذا نیند اتنی ہی لیں، جتنی آپ کے جسم کو ضرورت ہے۔

وقت پر کھانا

ہمیں کام کرنے کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ ہمیں غذا کے ذریعے حاصل ہوتی ہے۔ جب ہم کام کرتے ہیں

تو توانائی خرچ ہوتی ہے، لہذا جسم پھر اس کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ توانائی ایک طرح کا ایندھن ہے، جس سے ہمارا جسم متحرک رہتا ہے۔ جسم اپنی ضرورت کے مطابق اس کا ذخیرہ کرتا رہتا ہے اور جیسے ہی یہ ذخیرہ ختم ہوتا ہے تو ہمیں بھوک کا احساس ہوتا ہے۔ بھوک اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے جسم کو توانائی کی ضرورت ہے۔ سخت جسمانی مشقت کے بعد تھکن کا احساس اسی لیے ہوتا ہے کہ اس دوران ہماری جسمانی توانائی کا خرچ پندرہ گنا زیادہ بڑھ جاتا ہے، یعنی اگر ہم بھوک لگنے پر کھانا نہیں کھاتے اور کام کرتے رہتے ہیں تو جسم پر اس کے انتہائی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اندیشوں سے بچیں

تھکن کی وجہ میں بعض اندیشوں کا بھی بہت حد تک دخل ہوتا ہے۔ فکر پریشانی، رشتے داروں سے خراب تعلقات، مستقبل کا خوف یا امتحان میں کم نمبروں وغیرہ کا خوف ہمیں تھکا دیتا ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ جو لوگ مستقل پریشان رہتے ہیں، ان کے جسم میں ایسے فاسد مادے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں، جو اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) اور ذہنی دباؤ (اسٹریس) کا سبب بنتے ہیں۔

بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ صرف ظاہری علاج ہی کافی نہیں ہوتا۔ اگر طرز زندگی میں تبدیلی لانے کے باوجود تھکن ختم نہیں ہوتی تو اس کی دوسری وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ جسم میں کوئی مرض بھی ہو سکتا ہے، جو رفتہ رفتہ پھیل رہا ہو اور جس کی ابھی تشخیص نہیں ہوئی ہو۔ بہتر ہوگا کہ ایسے حالات میں آپ فوراً معالج سے رجوع کریں۔

سرخ گوشت کے ساتھ سلا د اور دہی کھائیے

حکیم حارث نسیم سوہدروی

لحمیات اور ۳۱۸ ملی گرام پوٹاشیم موجود ہوتا ہے۔ اگر گائے کے گوشت سے چربی صاف کر دیں تو ۵۵ فی صد چکنائی کم ہو جائے گی۔ سرخ گوشت فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ جس قدر فولاد، بیل، گائے یا بھینس کے گوشت سے مل سکتا ہے، کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔ اسی طرح سیلینیم جیسا معدنی عنصر بھی اس میں موجود ہوتا ہے، جو جسم کے مدافعتی نظام کی قوت کو بڑھاتا ہے۔ یہ مانع تکسیڈ (ANTIOXIDANT) بھی ہے۔ گوشت غذائی لحمیات کا اہم ذریعہ ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ صرف گوشت سے ہی غذائی لحمیات حاصل ہو سکتی ہیں۔ گندم، دالوں، مکئی، دودھ اور انڈوں سے بھی لحمیات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ یہ بات پیش نظر رہے کہ جسم خود امینو ایسڈ (AMINO ACID) نہیں بنا سکتا۔ زندگی کے نظام کو رواں دواں رکھنے کے لیے آٹھ قسم کے ان ایسڈوں کے لیے غذا کا سہارا لیا جاتا ہے۔ سرخ گوشت میں یہ تمام یکجا حالت میں مل جاتے ہیں۔

سرخ گوشت جب پکایا جائے تو لہسن اور ادراک کی زیادہ مقدار شامل کی جائے اور پکنے کے بعد اوپر سے ہر ادھنی ضرور ڈالا جائے۔ خالی گوشت کے بجائے اس میں سبزی اور دال ملا کر پکایا جائے تو بہتر ہے۔ سلا د بھی ساتھ کھایا جائے۔ اس طرح یہ گردوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ گوشت طاقت ور اور مقوی غذا ہے۔ گوشت ضرور کھائیے، مگر حد اعتدال میں رہ کر کھائیے۔ اس کا زیادہ کھانا مضر صحت ہو سکتا ہے، البتہ گوشت کے بعد دہی کا کھانا اسے جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

گوشت ہمارے ہاں مرغوب و مقبول غذا ہے۔ اسے طاقت و توانائی کے لیے سب سے زیادہ مفید خیال کیا جاتا ہے۔ گوشت لحمیات (پروٹینز) سے بھرپور ہوتا ہے، مگر تحقیق یہ بتاتی ہے کہ جانوروں کے گوشت سے حاصل شدہ زیادہ لحمیات (پروٹینز) مضر صحت ہوتی ہیں، جن سے امراض قلب، معدے اور آنتوں کا سرطان اور قبض کے علاوہ جسم سے کیلسیم کا اخراج بھی ہوتا ہے۔ تحقیق کا رگوشت کو کولیسترول اور چکنائی کا ذخیرہ قرار دیتے ہیں، مگر ایک حالیہ تحقیق کے مطابق کولیسترول ہمیشہ خطرناک نہیں ہوتا، بلکہ اس کی صرف خراب قسم کی زیادہ مقدار خطرناک ہوتی ہے۔ کولیسترول اصل میں چربی ہے جسے ہمارا جگر، جلد اور ایڈرنیل گلینڈ خود بناتے ہیں۔ جیسا کہ ایک بالغ فرد کا جگر روزانہ تقریباً ایک گرام کولیسترول بناتا ہے، جب کہ غذا سے ہم روزانہ تین گرام کولیسترول حاصل کرتے ہیں۔ کولیسترول کی جسم میں موجودگی بہت ضروری ہے، کیوں کہ اس سے دماغ اور اعصاب کی تعمیر و تشکیل، پٹے کے نمکیات، جسمانی ہارمون اور حیاتین د کی کمی پوری ہوتی ہے۔ کولیسترول زیادہ تر گوشت کے اندرونی اعضا مثلاً گردوں، کلیجی، دل اور مغز میں پایا جاتا ہے۔

ہمارے ہاں سرخ گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے، اسی طرح دنیا بھر میں ہر طبقے کے لوگ سرخ گوشت زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ امریکا اور برازیل سب سے زیادہ سرخ گوشت پیدا کرنے والے ممالک ہیں۔ ایک جسم کی روزانہ کی ضرورت سو گرام گوشت ہے۔ سو گرام گوشت میں ۲۵۰ حرارے (کیلو ریز) ۷۲ ملی گرام سوڈیم، ۱۵ گرام چکنائی، ۹۰ ملی گرام کولیسترول، ۲۶ گرام

مولانا عبدالسلام دہلوی

شاہد احمد دہلوی

جاتا ہے۔ عرسوں میں شریک ہوتے ہیں۔
مولانا اپنے آگے کسی کو نہیں گانٹھتے تھے۔ جوش ملیح آبادی
مولانا کی تعریف سن کر ملنے گئے۔ مولانا اچھی طرح ملے، مگر جب
وجود باری تعالیٰ پر جوش صاحب نے اپنے خیالات کا اظہار فرمایا تو
مولانا چمک گئے اور بولے:

”تمہارا دماغ شیطان کی کھڈی ہے۔“

اس کے بعد سینکڑوں شعرا اقبال کے سنا ڈالے اور کہا:

”بس شاعر تو اقبال ہے۔“

مولانا حیدر آباد دکن بھی گئے تھے، کسی نے مشورہ دیا کہ
آپ حضور نظام کی خدمت میں پیش ہو جائیں تو کچھ وظیفہ مقرر
ہو جائے گا۔ مولانا نے بگڑ کر کہا:

”اگر تمہارے نظام کی ساری دولت ایک پلڑے میں رکھی
جائے اور میرے سر کا ایک بوسیدہ سے بوسیدہ بال دوسرے پلڑے میں
تو انشاء اللہ میرا بال ہی بھاری اترے گا۔“

مولانا کو جب جلال آتا تو ان کی تقریر سننے کے قابل
ہوتی، نہایت مرصع اور معلق فقرے بولتے تھے۔

مولانا کو لکھنے کا شوق نہیں تھا۔ ایک آدھ مضمون لکھا بھی تو
وہ خاصا پھسپھسا تھا، مگر بولنے میں کوئی ان کے آگے دم نہ مار سکتا تھا۔
مولانا دہلی ہی میں رہے اور ہمیشہ اکیلے رہے۔ ۱۹۴۷ء
کے ہنگامے میں ایک سکھ کرپان لیے مولانا کے گھر میں گھس آیا۔
مولانا نے ایک ڈانٹ پلائی، اُس پر کچھ ایسی دہشت طاری ہوئی
کہ کرپان اس کے ہاتھ سے گر پڑی اور وہ سر پر پاؤں رکھ کر
بھاگ گیا۔

مولانا عبدالسلام دہلوی دہلی کے ایک قلندر مزاج
بزرگ تھے۔ چارابرو کا صفایا، گول چہرہ، کھلتا ہوا رنگ، سر پر دوپٹی،
ملل کا گرتا اور چست پاجامہ، پاؤں میں نری کی جوتی، ان کے علم و
فضل کی دھاک بڑے بڑوں کے دلوں پر بیٹھی ہوئی تھی، جس علم سے
کہو وجود باری تعالیٰ ثابت کر دیتے تھے۔ عربی فارسی کی تمام پرانی
کتابیں انھیں از بر تھیں۔ جو رو نہ جاتا، اللہ میاں سے ناتا، چھڑا دم،
کتا میں تھیں اور طالب علم۔ شاگردی میں مشکل ہی سے کسی کو قبول
کرتے تھے، کچھ لیتے لواتے تو تھے ہی نہیں، اس لیے ان پر کسی
کابلی نہیں چلتا تھا۔ کسی کو شاگرد بناتے تو پہلے اس کا امتحان لیتے اور
وہ بھی اتنا سخت کہ شاگرد توبہ کرتا ہوا وہاں سے بھاگ جائے۔
گرمیوں کی چلچلاتی دھوپ دیکھیے اور شاگرد سے جناب کا یہ ارشاد
کہ ”جا بے دھوپ میں کھڑا ہو جا۔“ اب وہ غریب صحن میں کھڑا
سنگ رہا ہے اور جناب اندر پڑے پکھا جھل رہے ہیں۔ کسی کو ذرا
سی خطا پر در سے باندھ کر مارتے اور اُف تک کرنے کی اجازت نہ
دیتے۔ نیا شاگرد پہلے ہی دن بھاگ کھڑا ہوتا، مگر جوان کی آزمائش
کی آگ میں تپ جاتا تھا، وہ پھر کندن بھی بن جاتا تھا۔

وہ دیکھیے سامنے سے مولانا جھومتے چلے آ رہے ہیں،
قوی ہیکل آدمی ہیں، کوئی انھیں نہ جانتا ہو تو پہلوان سمجھے۔ سر اور
چہرے پر مشین پھری ہوئی ہے، یہ معلوم ہوتا ہے کہ ابھی بھدرا
کرا کے چلے آ رہے ہیں۔ پان کھاتے ہیں، اونچی آواز میں بولتے
ہیں۔ تیل بیچتے ہیں اور روکھی سوکھی کھاتے ہیں۔ صوفی منش ہیں، توالی
شوق سے سنتے ہیں۔ صوفیوں کے حلقے میں بیٹھتے ہیں تو اُن کے لئے
لے ڈالتے ہیں، ان کے علم و فضل کا دریا سب کو تنکوں کی طرح بہا لے

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین و تنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتناہیچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر منتظم

سرمایہ مدحت

شاعر : پروفیسر سید حسن اکبر کمال

مبصر : عمران سجاد

یہ حمد و نعت و سلام میرے لیے وسیلہ نجات کا ہیں
جو ان سے ہٹ کر ہیں حرف جوڑے، وہ بس کمال سخن دری ہے
مذکورہ مجموعہ کلام کو ان کی رفیقہ حیات رخسانہ حسن نے بڑی محنت
سے ترتیب دے کر شائع کروایا ہے۔ حسن اکبر کمال کو زبان و بیان پر
عبور حاصل تھا۔ انھیں اللہ، اس کے رسول اور اہل بیت سے جوشدید
محبت و عقیدت تھی، وہ ان کے کلام کے ایک ایک لفظ کو روشن کیے ہوئے
ہے، پہلے حمد یہ اشعار ملاحظہ کیجیے:

لوگ غافل جو حکم خدا سے ہوئے
زندگی وقف رنج و الم ہو گئی
جب حرم پر پڑی میری پہلی نظر
دل تو کیا روح تک تازہ دم ہو گئی
لوگ کہتے ہیں کہ دنیا سورج سے روشن ہے، لیکن حسن اکبر فرماتے
ہیں کہ یہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا عکس جمیل ہے، جو دنیا میں چمک
دمک رہا ہے اور نعت محمدؐ اگر زینت لب رہے تو سوز و ساز کون و مکان
تک ہم نوا ہو جاتے ہیں، اُن سے محبت کرنے والے کے سینے میں دل کیا
دھڑکتا ہے، اُن کا نام دھڑکتا ہے:

ہاتھ رکھ لوں کبھی سینے پہ تو آتا ہے خیال
دل دھڑکتا ہے کہ اک نام دھڑکتا ہے یہاں
میرے سرکار کی چوکھٹ پہ جو سر رکھے گا
اس کو اللہ نہ کبھی خاک بسر رکھے گا

پروفیسر سید حسن اکبر کمال کے اب تک چار شعری مجموعے شائع
ہو چکے ہیں، جن کے عنوانات ہیں: سخن، خزاں میرا موسم، خوشبو جیسی
بات کرو اور التجا۔ انھوں نے بچوں کے لیے چار انتہائی دلچسپ ناول بھی
لکھے۔ اس کے علاوہ ان کی تخلیقات میں ایک درسی کتاب
(فالکن انگلش گرامر) اور ایک تنقیدی کتاب (کمال کے مضامین) بھی
شامل ہیں۔ حسن اکبر کمال بہت اچھے نغمہ نگار بھی تھے۔ ۱۹۸۳ء میں
پاکستان ٹیلی ویژن نے انھیں بہترین ملٹی نغمہ لکھنے پر ایوارڈ دیا۔ ۱۹۹۸ء
میں پاکستان ٹیلی ویژن نے انھیں بہترین نغمہ نگار کی حیثیت سے دوسرے
ایوارڈ سے نوازا۔ نغمہ نگاری پر ہی انھیں ۱۹۹۹ء میں این ٹی ایم کی طرف
سے بھی ایوارڈ تفویض کیا گیا۔ غرض حسن اکبر کمال کو اللہ تعالیٰ نے متعدد
ایوارڈ و اعزازات سے نوازا۔ وہ ایک قادر الکلام شاعر تھے۔

زیر تبصرہ مجموعہ کلام ”سرمایہ مدحت“ حمدوں، نعتوں، منقبتوں،
متفرق مناقب، سلام، نوحوں، قطعات اور رباعیوں پر مشتمل ہے۔ یہ
سید حسن اکبر کمال کا پانچواں اور آخری مجموعہ کلام ہے۔ حسن اکبر کمال
شروع شروع میں رومانوی شاعری کی طرف مائل تھے۔ پھر وہ دھیرے
دھیرے مذہبی شاعری کی طرف متوجہ ہو گئے اور رومانوی شاعری بالکل
ترک کر دی:



نام لیواؤں کو سرکار سلامت رکھیں
چاہنے والوں کے گھر بار سلامت رکھیں
حسن اکبر کمال کو اہل بیت سے جو الہانہ عقیدت تھی، وہ اُن کے
ایک ایک شعر میں جھلکتی ہے،
لوح جہاں پہ نقش نمایاں ہے کربلا
صبح ستم ہے، شام غریباں ہے کربلا
آپ کی نذر ہے حسینؑ، آپ کے نام ہے حسینؑ
آپ کے اس غلام کا جو بھی کلام ہے حسینؑ
علم و شجاعت کے باب میں حضرت علیؑ کی مدحت کتنے
خوب صورت انداز میں کرتے ہیں:
کیا روح سخن ہے، یہ کسی پر نہیں کھلتا
بے مدحت حیدرؑ کوئی جوہر نہیں کھلتا
صفحات: ۵۸۶ بدیہ: ۲۰۰ روپے
ناشر: باب العلم ودارالتحقیق، بلاک ڈی، نارتھ ناظم آباد، کراچی۔

کیل مہاسوں اور داغ دھبوں سے چھٹکارا آسان

نوجوان لڑکے اور لڑکیاں چہرے کے داغ دھبوں اور کیل مہاسوں سے پریشان ہو کر مختلف قسم کی کریمیں استعمال کرنے لگتے ہیں، جن سے انھیں وقتی طور پر تو فائدہ ہوتا ہے، لیکن مستقل طور پر ان سے نجات نہیں مل پاتی۔ اس کے علاوہ یہ کریمیں چوں کہ خاصی مہنگی ہوتی ہیں، اس لیے پیسوں کا بھی ضیاع ہوتا ہے۔ ماہرین جلد کہتے ہیں کہ اس ضمن میں کالی تلسی (BASIL)، نیم اور گھیکوار (ایلوویرا) نہایت فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ کالی تلسی ایک جراثیم کش پودا ہے۔ اس کے چند پتوں کو دو گلاس پانی میں پندرہ بیس منٹ تک خوب اُبالیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے ایک صاف ستھری بوتل میں بھر کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ دن میں دو بار روئی کی مدد سے اسے چہرے کے کیل مہاسے اور داغ دھبوں پر لگائیں یا پتوں کو اُبالنے کے بجائے انھیں خوب اچھی طرح دھو کر ہاتھوں سے دبا کر ان کا رس نکال لیں۔ پھر روئی سے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں پر لگائیں، فائدہ ہوگا۔ نیم کے تھوڑے سے پتے لے کر انھیں دھولیں۔ پھر ان کا رس نکال کر اس میں لیموں کے چند قطرے شامل کر کے چہرے کے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں پر لگائیں، جلد نجات مل جائے گی۔ اس سلسلے میں گھیکوار بھی بہت فائدہ مند ہے۔ گھیکوار سے بنی جیلی (GEL) بازار میں بہ آسانی مل جاتی ہے، اسے بھی چہرے پر لگایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ گھیکوار کے پتے کو درمیان سے کاٹ کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر لگالیں۔ پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو نیم گرم پانی سے دھولیں، آپ کا چہرہ نرم و ملائم اور شاداب ہو جائے گا، روزانہ لگانے پر چہرے کے کیل مہاسے اور داغ دھبے بھی دور ہو جائیں گے۔